

THEMENKREIS ERZIEHUNG

Titel	Beschreibung	Zielgruppe
Lob und Tadel – eine Gratwanderung, das richtige Maß an Konsequenzen	Ratschläge zum Thema Erziehung gibt es in Hülle und Fülle, angefangen von den Eltern, Schwiegereltern und Freundinnen, bis hin zu Büchern und Zeitschriften. Man probiert so einiges aus und hofft dann, dass es „funktioniert“. Es geht um angemessene Konsequenzen sowie die Bedeutung aus Auswirkung von Lob und Tadel für das Kind. * Wie geht man angemessen mit Lob und Tadel um? * Kann man zu viel loben oder hilft schimpfen überhaupt? * Welche Konsequenzen sind in den jeweiligen Situationen angebracht? * Hilft Süßigkeiten-Verbot, Fernsehverbot – welche Effekte zeigen solche Verbote?	0-16
Mit gutem Gewissen Nein sagen (WS)	In manchen Phasen hören, reagieren und akzeptieren Kinder ein Nein der Eltern nicht. In manchen Situationen fällt es den Eltern schwer Nein zu sagen, da sie das Beste für ihr Kind wollen oder ein schlechtes Gewissen haben. Hin und wieder führt ein Nein auch zu einem heftigen Konflikt. In diesem Workshop spricht Magdalena Kalauer darüber warum ein Nein wertvoll und wichtig für die Entwicklung des Kindes ist, worauf es beim Nein-Sagen ankommt, was Kinder brauchen, wenn sie das Nein nicht mehr akzeptieren und wie Eltern die starken Gefühle der Kinder auf ein Nein begleiten können.	0-10
Liebevolle Autorität – ist das nicht ein Widerspruch?	Wie es gelingen kann, Kinder auf Augenhöhe zu begegnen, und dennoch die Führung zu behalten. Eltern sind Führungskräfte „Viele Probleme mit Kindern entstehen nicht aus Mangel an Liebe, sondern aus Mangel an Führungsqualität“ (August Höglinger). Wie es gelingen kann die kostbare Zeit der Kindheit mit ihren Lieben gut zu verbringen, ohne zu toben, zu drohen und zu verzweifeln, erfahren sie an diesem Abend.	
3-tgl Vortrag: Babyvorbereitungs-kurs – Mein Baby ist da! Und jetzt?	Der Übergang hin zur Familie ist oft nicht leicht zu bewältigen. Erwartungen, die man hatte, werden nicht erfüllt. Vieles ist anders als man dachte. In diesem Workshop ist Platz für deine Ängste, Sorgen, Hoffnungen und Fragen. Wir sprechen über die ersten Wochen und Monate als Familie. Wie gestaltet ihr das Ankommen daheim? Was braucht das Kind und was braucht ihr? Was ist das Beste fürs Baby, was ist das Beste für uns? Der Workshop findet an drei Terminen statt, mit folgenden Schwerpunkten: • Ankommen zu Hause & Wochenbett – was brauchen wir? • Wickeln, Füttern, Baden – Babys Bedürfnisse pflegen • Spielen & Entwicklung – spielerische in Beziehung gehen	Schwanger, Eltern mit Kindern bis 4 Monate
Entspannt wickeln von Anfang an, so wie ich das will!	Immer wenn ich meinem Baby die Windel öffne piezelt es. Ständig hat es einen roten Po. Babys kommunizieren von Geburt an ihre Bedürfnisse. Bei Windelfrei geht es nicht darum die Windel weg zu lassen, sondern, wenn ich merke, dass mein Baby muss, darauf einzugehen. So werden Windeln reduziert, das Baby ist zufriedener und hat gesündere Haut. Wir lernen, wie wir die Signale des Babys von Geburt an erkennen und wie sie ihrem Baby achtsam helfen sein Geschäft außerhalb der Windel zu erledigen. Es gibt nützliche Tipps für den Alltag, mit Geschwisterkindern, Unterwegs und nachts und was getan werden kann bei Streiks.	Werdende Mamas oder Mamas mit Kindern bis ca. 2 Jahren
Immer griffbereit: Mein Erziehungsnotfall-koffer für Krisenzeiten	In Zeiten wie Corona wird uns bewusst, dass unsere Kinder oder wir als Eltern, BetreuerInnen, PädagogInnen, ... einer andauernden Belastungssituation ausgesetzt sind, die scheinbar Neues braucht. Welche bisherigen Erfahrungswissen sind "nützlich", was brauchen unsere Kinder gerade jetzt am notwendigsten? Ganz praktisch packen wir unseren "Koffer" im Workshop darum mit unterschiedlichen Möglichkeiten, Tipps, Methoden für Körper, Geist und Herz um unsere Kinder als	

	Eltern bestmöglich zu unterstützen. Theoretische Inputs kommen aus der Salutogenese- und dem Resilienzkonzept und zusätzlicher Einbeziehung des aktuellen hygienebezogenen Ampelsystems.	
Hilfe! Meine Wünsche kommen nicht an!	3 Std.-Workshop - auch online möglich Fühlen Sie sich als Elternteil/PädagogIn/Bezugsperson oft unverstanden oder missverstanden? Gerade wenn es wichtig wäre, haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihr Anliegen oder Ihre Sicht vom Kind dem Gegenüber nicht vermitteln können? Kommunikationsstrategien wie Ich-Botschaften, Aktives Zuhören, können hier unterstützen, Sie werden gemeinsam ausprobiert und diskutiert. Wie entstehen überhaupt Konflikte? Allgemein versuchen wir daher unser Konfliktverhalten unter die Lupe zu nehmen. Möglichkeiten um konstruktive Wege aus schwierigen Situationen leichter finden zu können sind ein zentrales Handwerkszeug. Außerdem erweitern wir dadurch unsere Vorbildfunktion für unsere Kinder! Lassen Sie uns gemeinsam reden!	
Nein aus Liebe (WS)	Du tust dir schwer „Nein“ zu sagen, weil du am liebsten immer „Ja“ zu deinem Kind sagen und gerne Harmonie und Frieden in deiner Familie haben möchtest? Oder vielleicht sagst du „Nein“, aber dein Kind hört es nicht? In diesem Vortrag erkläre ich warum es wichtig ist „Nein“ zu sagen und wie du „Nein“ mit gutem Gewissen sagen kannst, so dass alle Beteiligten dadurch profitieren. Ein Nein aus Liebe fördert die Entwicklung deines Kindes und hilft dir dein Kind loszulassen und dich abzugrenzen. „Liebe bedeutet, dem Kind das zu geben was es tatsächlich benötigt, um ein schönes Leben führen zu können. Darum ist ein Nein, das Eltern die größte Selbstüberwindung erfordert, oft die liebevollste Antwort, die ein Kind bekommt“ (J. Juul)	Eltern
„Gewalt in der Sprache“ – Gewaltfreie Sprache in der Familie macht Kinder stark	Die Kommunikation mit unseren Kindern schafft eine gute Basis für ihre Entfaltung und Entwicklung. Sie werden leichter lernen und beliebt sein und erfolgreich ihr Leben meistern. Oft sind Mamas oder Papas Sprüche über Kinder für die Kinderseele ein Problem. Die Worte besitzen die Macht, Wunde zu öffnen, die auch viele Jahre später noch spürbar sind. Haben Sie jemals darüber nachgedacht was die Sätze: „Mach schneller“ oder „Hör auf zu heulen...“ bei einem Kind bewirkt? In diesen Work-Shop lernen Sie wo Gewalt in der Sprache beginnt und welche Auswirkungen sie auf die Kinderseele hat.	Eltern
Auch die beste Strafe taugt nichts	Wann beginnt Beziehung, wann fängt Erziehung an? Wie überstehen wir die Trotzphase und was tue ich, wenn mein Kind nicht auf mich hört? In diesem Workshop erfahren Sie welche Wirkmechanismen hinter Strafen stehen und welche sinnvollen Alternativen es gibt. Wir gehen auf konkrete Fragen ein und erarbeiten dazu beziehungsorientierte und achtsame Lösungen.	0-6 Jahre
„Jetzt reicht’s mir aber!“ – Kindern wirksam die persönlichen Grenzen aufzeigen 3 Abende mit je 3 Stunden	- Wirksame Elternschaft - Verhalten versus Urteil - annehmbares und nicht annehmbares Verhalten von Kindern - Problembesitz - Bedürfnisse - wirksame und unwirksame Konfrontation - konfrontierende Ich- Botschaft - mit Widerstand umgehen	Ca. 2 – 10 J
Familientraining nach Gordon (Workshopreihe für Eltern) • Verstehen und verstanden werden • Konflikte lösen • Erfolgreich streiten	Menschen, die mit Kindern leben, wissen, dass das Gelingen der Erziehung nicht selbstverständlich und schicksalhaft ist. Wie Erwachsene einem Kind BEGEGNEN, wie sie mit ihm SPRECHEN, ihm ZUHÖREN, wie wir MITEINANDER STREITEN und wie wir KONFLIKTE LÖSEN ist von wesentlicher Bedeutung für eine gesunde Entwicklung des Kindes und eine gelungene Eltern-Kind-Beziehung. Eine Ausbildung für Eltern, um alltägliche Erziehungsprobleme und Konfliktsituationen besser meistern zu können.	Eltern

Gordon Familientraining	Dieses Training stellt ein Programm dar, in dem Eltern und interessierte Personen Fertigkeiten erwerben können, tragfähige Beziehungen zu Kindern aufzubauen und zu erhalten. Das gesamte Familientraining hat einen Seminarumfang von 30 Stunden.	Eltern, Pädagogen, Interessierte
Achtsamkeit & Respekt im Umgang mit Kindern	Vortrag: Jeder Mensch möchte respektvoll behandelt werden, doch manchmal ist es gar nicht so leicht, die richtigen Worte bzw. den passenden Tonfall zu finden. Besonders in anspruchsvollen Zeiten, wenn man als Erwachsener unter Stress steht, kann die nötige Achtsamkeit oder der bewusste Respekt im Umgang mit Kindern schon mal ungewollt untergehen. Anhand vieler praktischer Beispiele erfahren Sie in diesem Vortrag wie Sie Ihrem Kind auch in schwierigen Situationen stets respektvoll und achtsam begegnen und warum das in keinem Widerspruch zum Setzen von Grenzen steht.	Erwachsene, Eltern
Vortrag/Themenabend „Bedürfnisorientierte Elternschaft“ – Fakten und Mythen	Bedürfnisorientierte Elternschaft ist momentan in aller Munde. Doch was zählt nun wirklich als Bedürfnis? Wie kann ich als Elternteil ein Bedürfnis von einem Wunsch unterscheiden? Oder das Bedürfnis hinter einem Wunsch erkennen? Du hast Angst, dein Kind zu verwöhnen oder es nicht richtig auf die Welt da draußen vorzubereiten? In diesem Vortrag werden u.a. diese Fragen aufgegriffen, und von wissenschaftlicher Seite betrachtet. Auch auf eine praktische Umsetzung z.B. in der Kommunikation mit dem Kind, wird eingegangen.	Eltern von Kindern (0-6)
SOS – Trotzanfall	Irgendwann kommt die Zeit, da entdecken unsere süßen Babys ihr eigenes „Ich“ und ihren eigenen Willen. Die Trotzphase beginnt. Und das ist der Punkt, an dem Eltern an ihrem Verstand und ihren Fähigkeiten zweifeln. In diesem Vortrag gibt es Tipps wie man auf einen Trotzanfall richtig reagiert.	0-14
„Kuscheldecke, Lieblingstier“ – Bedürfnisse die haben wir. – Streit und Groll sind auch daheim, Drohen Schimpfen muss sein!“	Sich den eigenen Bedürfnissen bewusstwerden, um die unserer Kinder zu verstehen zu können. Auftretende Konflikte in Klarheit zu meistern ohne einander zu verletzen. Die Auswirkungen der Machtanwendung in Form von Belohnung und Bestrafung in der Erziehung überdenken. Notwendige Faktoren und Aspekte kennenlernen, um aufeinander zuzugehen und in die Beziehungsqualität investieren zu können. Damit echte Win-Win Situationen möglich werden!	0-18 PädagogInnen
„Ich rede wie ein Wasserfall!“ – Wie das Gesprochene beim Kind auch ankommt	Das Gefühl zu haben gegen eine Wand zu reden? Sich von seinen Kindern nicht wahr- bzw. ernstgenommen zu fühlen? So sind Missverständnisse vorprogrammiert! Obwohl ein gelungenes Miteinander doch sooft der Wunsch von beiden Seiten ist. In diesem Workshop werden einfache Möglichkeiten aufgezeigt die eine klare wertschätzende Kommunikation zwischen Eltern und Kind erleichtern. Den Selbstwert der Kinder stärken und die Eltern-Kind-Beziehung fördern.	0-18 PädagogInnen
„Jetzt reicht’s! Von grünen Haaren und kurzen Hosen im Winter“ Der Wertekonflikt	„Das macht man doch nicht!“ Unsere Kinder verhalten sich nicht immer unseren Wertvorstellungen entsprechend. Sie haben ihre eigenen Ideen, wie sie sich kleiden, welche Frisuren sie tragen wollen und wie sie sich im Umgang mit anderen Personen verhalten. Hilflös und oft auch ohne Worte stehen Eltern da und wissen keinen Rat. In diesem Workshop verfolgen wir das Ziel konstruktiv mit Wertekonflikten umzugehen. Indem wir uns konkret mit der Vermittlung von Werten auseinandersetzen.	0-18 PädagogInnen
Ich bin wichtig – Du bist wichtig – Wir sind wichtig Grenzen setzen in der Erziehung	Manchmal könnte man im Familienalltag aus der Haut fahren! Wut, Zorn und Ärger lassen die Kinder oft unbeeindruckt und sie verändern ihr Verhalten den Eltern gegenüber nicht. Im Workshop wird Wissen über wirksames Konfrontieren in Problemsituationen vermittelt. Und wie mit Widerstand, der beim Kind aufkommt, konstruktiv gearbeitet werden kann.	0-18, PädagogInnen
Family-Support - liebevoll erziehen	Der Basiskurs besteht aus 4 Terminen zu je 3 Stunden. Jeder Termin wird zu einem bestimmten Thema aufbauend durchgeführt. 1. Meine Familie und ich 2. Was ist liebevolle Erziehung 3. „Brav sein“ ist schwer 4. Erste Hilfe in schwierigen Situationen	3 - 10 Eltern

	Falls bei den Teilnehmern Interesse besteht um weiter zu machen, findet ein Aufbaukurs statt. Dieser hat die ähnlichen Themen wie beim Aufbaukurs – hier wird tiefer in die Materie eingegangen. 1.Familie als System 2.Stärken und Fördern 3. Kompetenz in schwierigen Situationen 4. Tipps und Tricks für den Familienalltag	
Vätertraining nach Gordon (Workshopreihe für Väter) • Wie Väter reden • Väter in der Zwickmühle • Der Vater als Autorität	Väter sind in der Kindererziehung vor besondere Herausforderungen gestellt. Neben der Arbeit bleibt oft wenig Zeit für den Nachwuchs und für eigene Bedürfnisse. Aufgrund der kurzen gemeinsamen Zeit fühlen sie sich ihren Kindern oft nicht so nah. Wie können wir auf dieser Basis eine liebevolle und tragfähige Beziehung aufbauen und aufrechterhalten? Auf der Basis der Grundlagen für ein erfolgreiches Miteinander in der Familie lernen wir Missverständnisse durch klare Kommunikation zu vermeiden und die Kinder bei Problemen zu verstehen und zu unterstützen.	Väter
Männer reden Klartext	So wirken Worte - so entsteht Verstehen! Der schweigsame Held war gestern. Heute geht es darum, wie Männer gelingende Beziehungen gestalten - mit einer Sprache voll Klarheit, Wertschätzung und Respekt!	0 - 18 EV
Erfolgreiche Konfliktlösung im Familienalltag	Geschwisterstreit – wie können sich Eltern verhalten? Erziehung zur Selbständigkeit und Eigenverantwortung - Unterstützendes Verhalten von Eltern bei Problemen des Kindes - Konfliktlösungsmöglichkeiten	3 - 16
... und plötzlich eskaliert es wieder!	Konflikte, Streit, Aggressionen gehören zum Leben dazu - aber sie können einem das Leben auch schwer machen. Ein Zusammenleben mit anderen Menschen - egal welchen Alters - ist ohne Konflikte nicht möglich. Das Einzige, was wir uns aussuchen können, ist, wie wir uns den Konflikten gegenüber verhalten, wenn diese auftreten. Gegenseitige Anteilnahme, einander helfen, Toleranz, Wärme im Umgang miteinander, Verantwortung füreinander, Gewaltverzicht. In diesen Familien gibt es ein soziales Problembewusstsein. Es wird viel miteinander gesprochen, nicht gegeneinander und übereinander. Eltern und Kinder denken darüber nach, was recht und unrecht ist. Die Eltern handeln so, wie sie es sich von den Kindern wünschen: den Maßstäben entsprechend, die sie für wertvoll ansehen und die sie mit den Kindern vereinbaren. Haltgebende familiäre Beziehungen schützen Kinder. Konfliktlösungen sind Intervention, die positiv in die Konfliktsituation einwirken und eine Deeskalation des Konflikts zum Ziel haben.	0 - 18
Einfach besser im Familienalltag	Bedürfnisse, Verhalten besser verstehen Probleme der Kinder erkennen - Mit Konflikten umgehen lernen - Familienalltag strukturieren.	3 - 15
Rituale im Familienalltag	Mit Ritualen kann man Struktur in den Familienalltag bringen. Rituale haben auch den Sinn, Beziehungen zwischen den Menschen zu festigen und vertraute Situationen zu schaffen. Wir erarbeiten anhand von kreativen und spielerischen Methoden Rituale, die das Zusammenleben erleichtern und zu Klarheit im Familienalltag beitragen.	0 - 18
<i>Die unendliche Geschichte:</i> Warum Rituale, Wiederholungen und Rhythmus so wichtig sind	Wer kennt es nicht? Zum x-ten Mal möchte Ihr Kind die gleiche Geschichte hören, es möchte am liebsten jeden Tag sein Lieblingsgericht essen und ohne das heiß geliebte Kuscheltier wird das Einschlafen zur Tortur. Rituale, Wiederholungen und Rhythmus geben dem Kind Sicherheit. In diesem Workshop erfahren Sie, warum das so ist und wieso sie unseren Alltag erleichtern. Sehen Sie ihren ganz speziellen Alltag aus der Sicht Ihres Kindes.	0 - 10
Kommunikation mit Kindern	„Der Ton macht die Musik“. Was ist Kommunikation? Warum spreche ich mit Kindern anders als mit Erwachsenen? Worte können verletzen und schätzen „Die hören mir überhaupt nicht mehr zu“ Achte ich auf meine Sprache? Gibt es ständig Streit und hört mir mein Kind überhaupt nicht mehr zu?	0 - 18
Wie redest du denn mit mir?	In diesem Vortrag wird ein Kommunikationsstil vorgestellt, der auf der Basis von gegenseitiger Wertschätzung aufbaut. Dieser stärkt die Eltern-Kind-Beziehung nicht nur in problemfreien Situationen, sondern bewährt sich gerade dann, wenn es um Problemlösung geht.	2 - 18
Gesprächskultur im Lebensraum Familie	Aktiv Zuhören“ und Bedürfnisse erkennen ist der Schlüssel für eine wertschätzende Kommunikation in der Familie. Wenn Sie dieses Werkzeug bewusst einsetzen, können Konflikte gelöst werden bevor sie eskalieren. Sowohl im Eltern-Kind Gespräch als auch in der Paarbeziehung ist die achtsame Kommunikation ein wichtiger Bestandteil. Dieser Workshop bietet Ihnen ein Übungsfeld für „Aktives Zuhören“, um es im Alltag gezielt einsetzen zu können.	WS Ab 4

Warum hörst du mir nicht zu?	Das Kind unterstützen, seine Probleme selbst zu lösen. Dem Kind durch verständnisvolles Zuhören ermöglichen, über seine Gefühle zu reden und seine Probleme selbst zu lösen. Durch Veränderung der Umwelt, bessere Zeiteinteilung und klare Kommunikation die Beziehung zum Kind verbessern und den Selbstwert zu stärken.	0 - 18
Konfliktbewältigung	Konflikte sind eine Chance aneinander zu reifen und die eigene Meinung zu äußern. Wichtig ist, eine Konfliktlösung anzustreben, bei der beide gewinnen. Wie kann ich dem Anderen helfen, Lösungen für seine PROBLEME zu finden. Reden, streiten, Konflikte lösen Mit Kindern reden - streiten - Geschwisterstreit Weniger Streit und Ärger mit meinen Kindern.	3 - 15
Verstehen und verstanden werden	In diesem Workshop erfahren Eltern wie sie die Voraussetzungen schaffen können, die ein problemfreieres Zusammenleben möglich machen. Unsere Themenschwerpunkte sind: Grundlagen für ein erfolgreiches Miteinander - Missverständnisse vermeiden - Kinder in Problemsituationen verstehen und ihnen hilfreich beistehen.	3 - 16
Wenn Teddys fliegen und Türen knallen	In diesem Workshop werden sie Chancen die Konflikte für die Familie bereithalten erkennen und mögliche Strategien für eine sinnvolle und erfolgreiche Konfliktlösung kennen lernen und üben.	2 - 14
Konflikte erfolgreich vermeiden und lösen	Konflikte und Streitereien stellen die Geduld der Eltern allzu häufig auf die Probe. Sie erfahren Möglichkeiten, wie Sie mit verschiedenen Konflikten und Problemsituationen umgehen können. Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es bei Geschwisterstreit, Problemen des Kindes, Erlernen der Eigenständigkeit und erkennen der Werte?	2 - 16
Das tut man doch nicht!	Wertkonflikte und Einfluss nehmen auf Wertvorstellungen von Kindern. Welche Auswirkungen haben Macht und Drohungen auf Kinder? Wie können Sie erfolgreich als Berater auftreten? Sie üben, dem Anderen Ihre Botschaften klar zu senden und dem Anderen aktiv zuzuhören. Werden Sie sich Ihrer Vorbildwirkung klar und lernen Sie, auch mal eigene Ansichten zu überdenken und ev. zu ändern.	0 - 15
Wie kann ich denn helfen - was ist denn passiert?	Wie sich Kinder in verschiedenen Problemlagen wirklich von ihren Eltern verstanden fühlen und wie Eltern sie unterstützen können, ihre Probleme selbstständig zu lösen. Verhaltensweisen anhand der Bedürfnisse des Kindes verstehen. Förderung der Selbstständigkeit und der Lösungskompetenz des Kindes.	3 - 16
Trotzig, wütend - oder aggressiv?	Sehr häufig treten ab dem 2. - 3. LJ. heftige Wutausbrüche bei Kindern auf, denen Eltern oft hilflos und fragend gegenüberstehen. Sind es NUR Zeichen eines stärker werdenden Willens, der doch lt. vielen Ratgebern nicht GEBROCHEN werden darf oder sind es bereits Anzeichen eines aggressiven Verhaltens, dem Einhalt zu gebieten ist? Wann und wie soll Wut zugelassen werden, ohne destruktiv zu werden?	2 - 6
Trotzköpfe, Zornbinkerln & Co	Gibt es einen Unterschied zwischen Trotz und Ungehorsam? Wie kommt es zu Zornausbrüchen? Alternativen zu kräfteaubenden Machtkämpfen und Vorsorge treffen damit sich Trotz in Grenzen hält. Ziel: Verständnis für die Kräfte die das Kind im Trotzalter in Spannungszustand versetzen. Sicherheit im Umgang mit Wutausbrüchen.	2 - 6
Kleine Trotzköpfe auf der Suche nach dem großen ICH	Die meisten Eltern genießen die ersten eineinhalb Jahre mit ihrem Kind, da es ganz mit ihnen verbunden ist, es sie anstrahlt und es ihm von seiner Entwicklung her ein Bedürfnis ist, im Einklang mit den Wünschen und dem Willen der Eltern zu leben. Mit dem Beginn der Trotzphase geht das Kind seine ersten Schritte in Richtung Selbstständigkeit. Dieser Vortrag greift Erziehungsfragen rund um das 2. Lebensjahr auf und soll dazu beitragen, dass Eltern verstehen, was in ihren Kindern an Veränderungen geschieht, um in schwierigen Alltagssituationen mit mehr Geduld, Gelassenheit und vielleicht ein wenig Humor reagieren zu können.	2 - 3
Wenn Trotzkopf motzt und rotzt	Schreien, toben, hauen, wir kennen sie alle die berühmte Trotzphase. Die kleine Pubertät, wie sie auch gerne genannt wird, bringt nicht nur unsere Kinder an Ihre Grenzen, auch Eltern sind oft machtlos und verzweifelt. Für unsere Kleinen ein wichtiger Entwicklungsschritt und unumgängliche Erfahrung. Wie verhalten sich Eltern richtig, wie können sie ihr Kind wohlbehalten durch diese Phase begleiten.	0 - 3
Meine Gefühle werden meine Freunde	Die Vielfalt ihrer Gefühle hilft Kindern, sich in der Welt zurechtzufinden. Die Art und Weise, Gefühle auszudrücken, ist bunt und bei jedem Kind individuell unterschiedlich. Gefühle können schmerzen, dies ist jedoch kein Problem, der emotionale Schmerz kommt und geht wieder. Wie können wir Kindern helfen, mit schmerzenden Gefühlen umzugehen. Wo sitzt es im Körper. Welche Farbe hat es oder hat es die Gestalt eines Tieres. Der Workshop soll Eltern unterstützen, ihren Kinder zu helfen, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Ziel: Unterstützung der Kinder mit der wachsenden Gefühlswelt umzugehen.	1 - 6
Grenzen setzen - aber wie?	Kinder sehnen sich nach Grenzen, denn sie geben Halt, Geborgenheit und Sicherheit. Wie gelingt es GRENZEN in Familienalltag, in der Schule bzw. Kindergarten zu setzen? Wie wichtig sind Grenzen als Rahmen für notwendige Entwicklungsschritte?	0 - 15
Kinder brauchen Grenzen - sie geben Kraft und Geborgenheit	Mein Motto in der Kindererziehung ist: „ Unsere Kinder sind Gäste, die nach dem Weg fragen.“	0 - 15

	Wenn wir uns hier mit dem Thema GRENZEN beschäftigen, heißt dies, verantwortlich Orientierung zu geben. Gerade bezogen auf das Thema Grenzen, Strafen, Konsequenzen erleben viele Eltern eine große Unsicherheit in ihrer eigenen Rolle. Kinder brauchen und suchen die Erfahrung von Grenzen.	
Kinder ins Leben begleiten ohne Strafen	Es ist wirklich möglich - mit Kindern ohne Strafen zu leben! Indem wir Erwachsene ihnen wirklich zuhören, mit ihnen in Beziehung treten, aber auch feste Vereinbarungen treffen. Dazu sind Kommunikationsfähigkeit, Konfliktbereitschaft und der Wille zu einer echten Begegnung erforderlich - aber wie?	0 - 18
Kinder begleiten - Wurzeln und Flügel geben	Kinder - auch auf noch so kurzen Beinen - machen sich auf den Weg ins Leben hinein. Wie können wir unseren Kindern als Eltern hilfreiche Begleiter sein? Welche Grundausrüstung sollen wir ihnen mitgeben, damit ihr Leben gelingen kann? Was stärkt unsere Kinder, damit sie sich einmal in den verschiedensten Lebenslagen zurecht finden? Ein Vortrag mit anschließendem Austausch über Faktoren, die für ein gutes persönliches Wachstum und die Selbstentfaltung unserer Kinder von Bedeutung sind.	0 - 10
Kinder loslassen oder DAS LOSLASSEN	Für alle Eltern ist es schwierig zu akzeptieren, dass ihre Kleinen größer werden, oder bereits groß sind. Immerhin hat man sich daran gewöhnt, dass Kinder die elterliche Hilfe benötigen und in jungen Jahren auch auf sie angewiesen sind. Dass die ersten Schritte in die Selbstständigkeit oft mit Konflikten einhergehen, weiß jeder. Bereits der erste Tag im Kindergarten oder in der Grundschule kann für alle Beteiligten zum Drama werden, wenn man nicht auf den ABSCHIED AUF ZEIT vorbereitet ist. Deshalb sollte man die Kleinen schon früh daran gewöhnen, dass sich die Welt, zumindest zeitweise, auch ohne Mama und Papa weiterdreht. Warum fällt es bloß so schwer, seinem Kind mehr und mehr selbst zuzutrauen? Sich langsam zurückziehen, es eigene, auch schlecht, Erfahrungen machen zu lassen.	0 - 19
Rituale geben nicht nur Kindern Halt - Kraftquelle Rhythmus als Hilfe im Erziehungsstress	Kinder erleben jeden Tag sehr viel Neues und Unvorhergesehenes, das sie aufnehmen und verarbeiten müssen. Rituale sind gewohnte Abläufe, die durch ihre Regelmäßigkeit den Kindern ein zuverlässiges Gerüst für das Leben vermitteln können und ihnen so die Bewältigung des Alltags erleichtern. Wie können sie auf die individuellen Bedürfnisse der Familien aus- und eingerichtet sein?	0 - 5
Buben - die wilden Helden? Mädchen - die sanften Prinzessinnen?	Die Unterschiede im Spielverhalten der meisten Buben und Mädchen werfen immer wieder die Frage auf: Sind diese genetisch bedingt oder durch tradierte Rollenerziehung verursacht? Wer oder was macht einen Buben zu einem wilden, kämpfenden Helden, Mädchen zu sanften, puppenspielenden Prinzessinnen? Antwortversuche aus der Forschung und Beobachtungen zum Thema bietet dieser Vortrag.	alle
Typisch Mädels - typisch Jungs!?	Vor wenigen Jahrzehnten war die Familienwelt ganz klar geordnet: Die Mädchen spielten mit ihren Puppen, die Jungs waren als Baumeister aktiv. Heute sieht dies ganz anders aus: Alle Kinder haben die Wahl, für welche Spielmöglichkeiten sie sich entscheiden. Und doch machen wir oftmals die Beobachtung, dass Kinder sich den Rollenklischees entsprechend verhalten. In diesem Workshop möchten wir genauer hinschauen, was wirklich dran ist an den alten Rollenbildern und erarbeiten, wie wir unsere Kinder unterstützen können, ihre eigene (Geschlechter-) Identität zu finden.	0 - 12
Gefühle von Jugendlichen - Das bringt mich auf die Palme	Teenager reagieren häufig emotional, mit Ärger und Wut, Angst und Trauer. Eine starke emotionale Reaktion kann z.B. auf eine Einschränkung oder ein Verbot der Eltern erfolgen. Wie können wir mit Gefühlsausbrüchen umgehen?	10 - 16
Pubertät - Die Herausforderung einen Kaktus zu umarmen	Als eine der schwierigsten Entwicklungsphasen gilt die Pubertät und ist mühsam für alle Familienmitglieder. Die Türen werden geknallt und Eltern für doof befunden. Die Eltern sind verunsichert und mit ihrem Latein am Ende. Der Nervenkrieg muss nicht sein! Die Pubertät lässt sich auch produktiv umgehen. Die Jugend will Grenzen austesten und sich persönlich entwickeln. Die Phase der Pubertät nicht nur als Zeit der Krisen und Krüche sehen, durch die man hindurchmuss, sondern als eine Zeit, in der man eine Vertrauensbasis für die spätere Beziehung Eltern und erwachsenen Kindern schafft.	10 - 19
Pubertät - Mama/Papa ihr nervt	Wer kennt das nicht? Die Türen werden zugeknallt, aus dem Zimmer dröhnen die Boxen und das Kind hat NULL BOCK zum Lernen. Speziell im Alter von 10 bis 18 ist es oft nicht leicht, das Gefühlschaos der Kinder zu verstehen. Das ist die Zeit, wo die Kinder von den Eltern genervt sind und auch umgekehrt. Eltern verstehen nicht, warum ihr sonst aufgeschlossenes, liebes Kind plötzlich zu einem verschlossenen oder aufbrausenden Wesen wird. Es gibt überraschende Ideen, wie der Kontakt zum Kind gelingen und die Familie auch in schwierigen Situationen entspannt mit Achtung und Respekt durch diese stürmische Zeit kommen kann.	9 - 18 EV
Reibebaum sein	Sobald ich 18 bin zieh' ich sowieso aus! Kinder rebellieren, testen und hinterfragen in der Pubertät alles. Um die eigene Persönlichkeit zu entwickeln ist es wichtig Werte und gesellschaftliche Normen in Frage zu stellen. Als Erziehende bringt uns das manchmal an den Rand	9 - 18

(Kindern in der Pubertät hilfreich beistehen)	der Belastbarkeit. Insbesondere wenn z.B. der Zeitpunkt besonders UNPASSEND ist oder unsere eigenen Wertvorstellungen verletzt werden. In solchen Situationen ruhig zu bleiben und respektvoll zu handeln ist Inhalt dieses Vortrags.	
Pubertät - Planet Unerreichbar?	Knallende Türen, Rückzug und Streitgespräche sind in dieser Zeit oft an der Tagesordnung. Wie erreiche ich also mein Kind in dieser so herausfordernden Lebensphase? Als Erziehender möchte ich den Heranwachsenden doch meine wichtigen Erfahrungen und Wertvorstellungen weitergeben und vor drohenden Gefahren schützen. Wie Konflikte zu neuen Lösungen führen können, mehr Achtsamkeit im Miteinander möglich ist erfahren Sie an diesen Abend.	9 - 18
Wenn aus Kindern Jugendliche werden. Die Teenage-Familie	Wachsen Kinder in die Pubertät hinein, ist es mit traditioneller Erziehung vorbei. Ihre Familie ist aber nach wie vor für die Teenager von großer Bedeutung. Auch wenn Jugendliche die meiste Zeit mit Gleichaltrigen verbringen, bleiben Eltern wichtige Modelle, Vorbilder und Sparringpartner für sie. In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam die neue Rolle und die neuen Aufgaben der Eltern in dieser Rolle und die neuen Aufgaben der Eltern in dieser Phase. Erfahren Sie, wie Sie das Heranwachsen und die Entwicklung Ihres Teenagers optimal unterstützen können und wie Sie sich am Erwachsenwerden Ihres Kindes freuen können.	Ab 10
Wohin mit meiner Wut	Gefühle spielen im Leben von Kindern eine zentrale Rolle. Oft können sie diese nicht beherrschen und leben sie in einer Art und Weise aus, über die Eltern sich ärgern. Ab welchem Alter kann man von Kindern erwarten ihre Wut unter Kontrolle zu haben und was können Eltern bei Wutausbrüchen tun? Wie Mütter und Väter sich sinnvoll verhalten und ihr Kind dabei unterstützen, ihre Wut und Ärger gut zu bewältigen, wird Thema des Vortrages sein.	2 - 15
Wut erleben – in guter Verbindung bleiben	Wut lässt Konfliktsituationen in der Familie manchmal geradezu explodieren. Oft bedauern wir dann im Nachhinein unsere Worte und Handlungen. Oder wir unterdrücken die Wut, fressen sie in uns hinein, was uns selbst und unseren Beziehungen ebenso schadet. An vier Abenden begeben wir uns auf die Spur dieses starken Gefühls. Dabei bedienen wir uns des Modells der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Folgende Themen werden wir näher betrachten: • Wie Wut entsteht • Was Wut uns sagen will • Wie wir Wut konstruktiv wandeln und für uns nutzbar machen können. Kurze Theorieinputs wechseln mit zahlreichen praktischen Übungen und Beispielen aus dem Familienalltag ab.	Eltern
Ein Indianer kennt (k)einen Schmerz	Wut, Angst, Aggression, Schmerzen...all das sind Begriffe die in unserer heutigen Zeit sehr negativ besetzt sind. Es geht schließlich darum, immer besser zu funktionieren und mit der Masse mitzuhalten, am besten nicht aufzufallen. In diesem Vortrag soll erläutert werden, wie scheinbar negative Emotionen, positiv besetzt werden können. Wir wollen gemeinsam erarbeiten, auf welche Art und Weise sie uns zu selbstbewussten Menschen werden lassen, die ihre Gefühle gut einordnen und deuten können.	0 - 8 EV/WS
Schwierige Kinder gibt es nicht - oder doch?	Aggression - mögliche Ursachen und Umgangsstrategien. Das Thema Aggression und der Wunsch nach Harmonie stehen sich gegensätzlich gegenüber. Wie gehen wir als Eltern mit den Aggressionen unserer Kinder - ihrem Alter entsprechend - um.	3 - 14
Von Engerl'n und Bengerl'n oder der Traum vom braven Kind	Soziales Verhalten und emotionale Intelligenz sind Stärken, die wir uns alle für unsere Kinder wünschen, damit sie sich in der Gesellschaft zurechtfinden und wohl fühlen. Wie können wir unsere Kinder von Geburt an im sozialen Lernen unterstützen? Welchen Stellenwert hat GUTES BENHEMEN in der heutigen Zeit? Wie viel soziale Reife benötigen Kinder in der Kindergarten- und Grundschulzeit? Können Kinder zu BRAV sein? Sind sozial kompetente Kinder glücklicher? Wir wollen unsere eigenen Stärken, sowie Situationen aus dem Alltag betrachten, die Einfluss auf das soziale Lernen des Kindes haben und Methoden kennenlernen, wie wir unsere Kinder dabei stärken können.	0 - 14
Schlafen und Wachen	Babys und Kleinkinder schlafen anders als Erwachsene. Oftmals brauchen sie eine verständnisvolle Begleitung beim Einschlafen und kleine Hilfen, die das Ein- (und später auch das Durch-)schlafen erleichtern. Wie das Kind seine wache Zeit verbringt, hat Auswirkungen auf das Schlafverhalten. Der Workshop bietet Informationen, Austausch und die Möglichkeit, eigene Fragen einzubringen.	WS 0 – 3 3 – 6
Babys/Kleinkinder schlafen anders	Säuglinge und Kleinkinder werden bei Schlafmangel quengelig und entgleisen bei jedem Anlass. Das Einschlafen dauert lange oder ihr Baby wacht nachts stündlich auf. Sie sind müde, erschöpft – haben keine Zeit mehr für die Partnerschaft oder ihre eigene Erholung. Beim Schlafworkshop sprechen wir darüber, wie entstehen kindliche Ein- und Durchschlafstörungen? Woran erkennen wir, dass ein Baby müde wird und welche Beruhigungstechniken angewandt werden können. Über Alternativen zur FERBERMETHODE wie beispielsweise	0 - 6

	„Gestuftes Trösten“ wird gesprochen. Dieser Workshop soll Schlafprobleme ihres Babys vorbeugen, bestehende Schlafproblemen werden besser verstanden - neue Wege im Umgang mit Ein- und/oder Durchschlafstörungen können begangen werden.	
Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten	Wie schnell ein Kind durchschläft und wie viel Schlaf es braucht, ist so individuell wie das Schlafbedürfnis Erwachsener. Dennoch führt das Thema Schlaf immer wieder zu Unsicherheit und Druck in Familien. Hintergrundwissen zum Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern soll dem entgegenwirken und Entspannung in den Familienalltag/-abend bringen.	EV 0 - 6
Windel, Töpfchen und Klo	Muss ich mein Kind aufs Töpfchen setzen oder lernt es das von allein? Wann ist der richtige Zeitpunkt für SAUBERKEITSERZIEHUNG? U Wie Eltern und Kinder in dieser spannenden Entwicklungsphase ent-spannt bleiben können, erfahren Sie bei diesem Workshop. Fragen aus Ihrem Familienalltag sind willkommen!	0 - 3 3 - 6
Natürliche Säuglingspflege	Wie Sie Ihr Baby verstehen, wenn es Ihnen sagt, dass es mal muss. Weint Ihr Baby ohne ersichtlichen Grund? Windet es sich vor Bauchschmerzen und Sie würden ihm gern mit seinen Dreimonatskoliken helfen? Oder ist es beim Trinken zappelig und unruhig und schläft ab morgens um 4 Uhr so gut wie gar nicht mehr? Werden Sie beim Wickeln regelmäßig nass gemacht oder ist die Windel gleich nach dem Wickeln wieder voll? Für all das kann es eine Lösung geben! Eltern auf der ganzen Welt wissen: Babys brauchen keine Windel (Nur für uns Eltern sind sie ganz praktisch). Ihr Baby weiß wie's geht. Jedes kleine Tier zeigt deutlich, wann es muss - kleine Menschentiere zeigen es genauso klar. Sie wissen, instinktiv, dass es sauberer und sicherer ist, sich nicht zu beschmutzen.	
Tod, Scheidung, Trennung, ein neuer Partner - wie sag ich es meinem Kind	Wenn ein naher Angehöriger stirbt, sind Kinder oft irritiert und erschüttert. Sie verstehen die Welt nicht mehr. Aber auch wenn Eltern vorhaben, sich zu trennen oder den Kindern sagen möchten, dass es in ihrem Leben einen neuen Partner gibt, sind sie oft überfordert. Eltern stehen dann vor der Herausforderung, ihren Kindern begreiflich zu machen, was passiert ist. Wie gehen Kinder mit Trauer und Verlust um? Das Gespräch ist eine der wichtigsten Hilfen, die den Kindern bei der Bewältigung gewisser Veränderungen gegeben werden kann. Die Teilnehmer erfahren an diesem Abend, wie diese Gespräch beginnen können, die Thematik dem Kind altersgemäß verständlich gemacht werden kann und wie wichtig Rituale in diesen Situationen sind.	3 - 16 EV
Alles ist wieder gut (Buchpräsentation und Vortrag)	Informationsabend für Eltern und Interessierte. Wenn Kinder eine belastende Situation erlebt haben. Was tun bei Schreck und Schock? Woran erkenne ich, dass ein Ereignis für mein Kind zu viel war? Wie kann ich meinem Kind hilfreich beistehen?	Eltern
Störungen ansprechen leichter gemacht	Störungen müssen angesprochen werden. Wie dies gelingen kann, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Oft fällt es schwer Gelassenheit gegenüber anderen einzunehmen, wenn wir oder die Kinder angegriffen werden, wenn eigener oder fremder Ärger uns blockiert, usw. Nur durch das Aufzeigen der Störungen können Dauerbelastungen vermieden werden.	0 - 15
Kinder gegen sexuellen Missbrauch stark machen	Prävention gegen sexuellen Missbrauch und sexuelle Gewalt soll Kinder und Jugendliche in die Lage versetzen einen sexuellen Übergriff zu erkennen, einzuordnen und sich dagegen zu wehren. Sinnvolle Präventionsarbeit will die Stärke der Kinder aufbauen, ihre Unabhängigkeit fördern, eigene Handlungsräume eröffnen und sie zu eigenen Entscheidungen ermutigen. Wir werden uns an diesem Abend Gedanken machen, was Kinder und Jugendliche brauchen, um sich zu starken, unabhängigen und selbstbestimmten Persönlichkeiten entwickeln zu können.	WS/EV 0 - 14
Geh' mit keinem Fremden mit?	Wie kann ich mein Kind vor Übergriffen schützen? Welche Anzeichen könnte es geben? An diesem Abend sprechen wir über den sexuellen Missbrauch an Kindern, vor allem aber über die präventiven Möglichkeiten ihn zu verhindern.	2 - 10
Beziehung statt Erziehung	Die kleinen und großen Dramen im Familienalltag kommen aus der Routine und der Erwartung, perfekt sein zu müssen: Haushalt, Job, Schularbeiten und "Wie? Euer Kleiner kann schon gehen?". All diese Erwartungen setzen uns unter Druck. Wir reagieren gestresst, genervt und verfangen uns in schrägen Auseinandersetzungen - oftmals um Nichtigkeiten - und enden frustriert mit einem: "Weil ich es sage!". Auf der Strecke bleibt die liebevolle Beziehung zum Kind. Ein Ausstieg aus diesem Szenario ist möglich: um tiefe Beziehung zu unseren Kindern leben zu können, müssen wir unsere eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen wahrnehmen, annehmen und reflektieren. Aus unserer Authentizität und Präsenz kann harmonisches Familienleben entstehen: "lieben" statt "poltern und toben", "Beziehung" statt Erziehung".	0 - 18
Kinder leiten und begleiten mit Herz und Verstand	Dieser Workshop vermittelt wieder mehr Freude und Gelassenheit im Erziehungsalltag. Theoretische Inputs, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und Beispiele aus der Praxis schaffen RAUM für Neues! Neben persönlichen Anliegen und Fragen werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen. Wie gelingt eine liebevolle Beziehung zwischen Eltern und Kindern? Wie wichtig sind Regeln und Konsequenzen? Wie kann ich mein Kind besser verstehen? Was, wenn Kinder streiten? Wie können Eltern und Kinder gemeinsam wachsen? Nehmen Sie von diesem Workshop viele praktische Tipps und Anregungen für ihren persönlichen Erziehungsalltag mit nach Hause!	0 - 18

Cool bleiben für Eltern	Ich will es doch gar nicht, aber mein Kind schafft es immer wieder, mich aus der Verfassung zu bringen. Im Erziehungsalltag kommen wir immer wieder in Situationen, die uns unsere eigenen Grenzen aufzeigen. Der Herzschlag steigt, uns wird heiß und kalt. Am liebsten würden wir aus der Haut fahren und laut schreien. Und unser Partner sagt auch nichts dazu. Dann ist es oft schwierig mit dem Kind weiter ein produktives Gespräch zu führen. In der Workshopreihe (3 Module) lernen Sie, warum wir so reagieren. Auf dieser Basis werden Möglichkeiten gezeigt und geübt, wie wir die „Auslöser“ selbst entmachten können. So fällt es uns auch leichter, cool zu bleiben und mit unseren Kindern in diesen Situationen wertschätzend umzugehen.	3 - 16
NEIN sagen - aus Liebe	Gerade hier fühlten sich viele Eltern hilflos und ohne Vorbilder. Aus Angst, die Beziehung zu ihrem Kind zu zerstören, fällt es ihnen schwer, den Wünschen und Forderungen nicht nachzukommen. Ein NEIN kann zu heftigen Auseinandersetzungen führen und davor scheuen sich Mütter und Väter. Doch dieses „Nein“ gehört zur Elternrolle, und zwar aus Liebe, denn ein grenzenloses Gewähren lassen zeigt dem Kind nicht, wo der Erwachsene steht und was er denkt. Dann kann sich das Kind auch nicht an ihm orientieren. Kinder brauchen dafür Grenzen und Rituale, sie geben Orientierung und Halt. Dabei müssen Partnerschaft und Autorität kein Widerspruch sein. Kindererziehung hat mit Beziehung zu tun und ohne Beziehung ist Erziehung unmöglich.	Eltern
Gut gemacht - Die Kraft von Worten in der Kindererziehung	Worte können Kinder kleiner oder größer machen, Worte können schwächen oder stärken, Worte können Konflikte schüren oder gar nicht erst entstehen lassen. Ein Abend mit vielen Alltagsbeispielen, die zeigen, wie bewusste Sprache und gezielte Wortwahl liebevolles und achtsames Miteinander fördern, persönlichkeitsstärkend wirken und den Familienalltag entspannen.	2 - 15
Die positive Autorität - Erfolgreiche Erziehung durch Begegnung, Stärke und Präsenz	Viele Eltern sind auf der Suche nach einem neuen Begriff von Autorität. Mütter und Väter merken, dass altbewährte Erziehungsmethoden wie Befehlen, Drohen, Erpressung oder Bestrafung nicht den gewünschten Erfolg haben und das Familienklima dadurch nicht besser wird. Manchmal wechseln sie zwischen einem sehr nachgiebigen und sehr strengen Erziehungsmuster hin und her. Allzu oft geben sie dann um des lieben Friedens willen nach. Die Unsicherheit die Autorität zu verlieren ist das Resultat. Häufig würden es Eltern gerne anders machen und suchen neue Lösungen. Wie es gehen könnte, dass Eltern ihre Autorität nicht verlieren und diese positiv auf die Entwicklung des Kindes wirkt, wird Thema des Abends sein.	0 - 18
Erziehung - so ein Theater	Vater, Mutter, Kind. Die Rollen sind besetzt. Manchmal geht es gut und manchmal sind alle frustriert. An diesem Abend begegnen wir dem ERZIEHUNGSTHEATER auf spielerische Art und Weise. Mit kleinen Theaterübungen und Spielen erforschen wir, unsere Möglichkeiten für ein zufriedenes Familienleben.	0 - 15
Erziehen in Liebe und Achtsamkeit	Wege zu einem entwicklungsfördernden Miteinander von Erwachsenen und Kindern Sei du selbst - suche deinen eigenen Weg. Hab Mut zur Erziehung und Mut zu Fehlern. Eltern können und sollen nicht PERFEKT sein. Der polnische Arzt und Pädagoge Janusz Korczak wurde nicht müde, darauf hinzuweisen, dass Erziehung vor allen Dingen Selbsterziehung und Selbstreflexion bedeutet und es nicht darauf ankommt keine Fehler zu machen, sondern sie zu erkennen und sie zu korrigieren - jeden Tag neu.	0 - 3 3 - 6 6 - 10
Achtsamkeit in der Begleitung von Kindern - Beziehung statt Erziehung	Wie können Kinder auf eine ihnen heute noch völlig unbekannte Zukunft vorbereitet werden, die Kraft finden, sich den Herausforderungen der Gesellschaft zu stellen und zugleich EMOTIONALE INTELLIGENZ entwickeln, um echte und tiefe Beziehungen eingehen zu können? In der Arbeit v. Dr. Emmi Pikler, Maria Montessori, Rebeca u. Mauricio Wild, R. Steiner u. v. a. geht es immer um einen achtsamen, einfühlsamen und respektvollen Umgang mit Kindern. Was können Eltern daraus für ihren Alltag mit Kindern übernehmen?	0 - 18
Mama/Papa du bist blöd	Warum streiten meine Kinder so viel? Wieso ist mein Kind aggressiv und trotzig? Was geht dabei in meinem Kind vor? Und worin liegt der Reiz von Schimpfwörtern? Wenn Kinder streiten, aggressiv oder trotzig sind, belastet das meist die Nerven der Eltern und der Alltag wird anstrengend. In diesem Vortrag/Workshop erfahren Sie, wie Sie es als Mutter/Vater schaffen, auch schwierige Situationen gut zu meistern und wie Sie Ihr Kind dabei bestmöglich unterstützen können, damit es aus schwierigen Phasen wieder gestärkt hervorgeht und die Beziehung zu Ihrem Kind darunter nicht leidet.	2 - 10
Kinder stark fürs Leben machen- Wie Kinder lernen	Ein Vortrag mit Selbsterfahrungswert! Hautnah an-greifen, wie das Lernen funktioniert, bis man es be-greift. Schmunzeln Sie über sich selbst und sehen Sie das Leben aus der Sicht Ihres Kindes (oder Ihres Enkels). Erfahren Sie so, wie Sie Ihrem Kind helfen können, gestärkt der Welt entgegenzutreten. Ich freue mich auf einen spannenden und unterhaltsamen Abend mit Ihnen!	0 - 7
Wenn Kinder lügen	Im Spannungsfeld von Lüge und Wahrheit orientieren sich Kinder an den Erwachsenen, die nicht darum herumkommen, sich ihrer eigenen Haltung zu vergewissern. Schließlich kann ein Kind nur in Beziehungen die Liebe zur Wahrheit kennen lernen und sie sich zu Eigen machen. In diesem Seminar werden entwicklungspsychologische Ansätze kindlichen Denkens und kindlicher Wahrnehmung vermittelt, die zu mehr Verständnis und einer differenzierteren Bewertung der Ihnen anvertrauten Kinder führen sollen. Die kritische Reflexion eigener	6 - 10

	(Kindheits-)Erfahrungen zum Thema Lügen soll zu mehr Gelassenheit und Handlungsfähigkeit führen. Es werden konkrete Tipps zum Umgang mit größeren und kleineren Lügen im Alltag erarbeitet.	
Was kränkt, macht krank	Wenn wir krank werden, müssen nicht immer nur organische Ursachen für dieses Unwohlsein verantwortlich sein. Vielfach sind es die unmittelbaren Lebensbedingungen, die zu Bauchschmerzen, Übelkeit etc. führen. Wenn sich Kinder kränken, reagieren sie nicht anders als Erwachsene. Für die Eltern gilt es daher besonders Obacht auf die Signale zu geben, die Kinder mit ihren Krankheiten aussenden.	0 - 18
Hilfe, da ist ein Monster unter meinem Bett! Kinderängste	Wie können Eltern entwicklungsbedingte Ängste erkennen und ihr Kind dabei unterstützen, diese gut zu überwinden. Anhand von Beispielen wird veranschaulicht, welche Möglichkeiten der Angstbewältigung im Kind selbst stecken und wie es lernt, mit seinen Ängsten umzugehen.	2 - 15
Mein Kind hat Angst	Kinder erleben ihre Welt auf eine ganz besondere Weise. Sie sehen die Dinge und Ereignisse um sich herum mit anderen Augen und ihre Gefühle bestimmen ihre erleben. Manchmal haben sie vor Dingen Angst, die Erwachsene oft nicht verstehen können. Weil diese Ängste oft diffus sind und die Kinder uns die Ursachen auch oft nicht sagen können, machen wir uns bei diesem Thema auf die Suche nach Möglichkeiten um Kindern in Situationen hilfreich zu sein, damit die Angst schwinden kann und unsere Kinder mutig werden.	2 - 15
Was Kinder stark macht	Kinder haben heute alles was sie brauchen und noch viel mehr. Oder doch nicht? Was hilft Kindern in einer reizüberfluteten Gesellschaft Sicherheit und Zutrauen zu entwickeln, damit sie lernen Herausforderungen und Probleme zu meistern? Ein ausgewogener Umgang mit Gefühlen, eine ausgereifte Frustrationstoleranz, ausreichende Orientierung und Sinneserfahrungen und lösungsorientiertes Denken unterstützen die Kinder, Mut zum Leben zu entwickeln. Die Basis für die Stärkung des Selbstwerts und der Selbstsicherheit ist eine freudvolle Eltern-Kind-Beziehung.	2 - 12
Sind wir dabei, die Kindheit abzuschaffen?	Was braucht Kind um Kind zu sein? Was bedeutet überhaupt KIND? In einer Gesellschaft der enormen Leistungsanforderung und Geschwindigkeit fällt es vielen Erwachsenen schwer, die Bedürfnisse ihrer ihnen anvertrauten Kinder zu erspüren. Ich möchte im Vortrag Begriffe wie KINDHEIT, KIND, BEDÜRFNISSE in den Mittelpunkt stellen und darüber gemeinsam reden. In einem Workshop dazu können Wege erarbeitet werden, um wieder als Erziehende zu einem intuitiven Handeln zu gelangen.	0 - 15
Auf den Wellen des Lebens reiten – wie können wir als Erwachsener Kinder dabei unterstützen?	Die Herausforderungen im Leben unserer Kinder sind sehr vielfältig. Kinder so zu stärken, damit sie flexibel auf die Wellen und Stürme des Lebens reagieren können, sehe ich aufgrund meiner beruflichen und privaten Erfahrungen als sehr wichtig an. Optimistisch und widerstandsfähig mit Schwierigkeiten umzugehen ist erlernbar. Genau mit dieser Haltung werden wir uns im Resilienztraining beschäftigen. <i>"Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, sie zu reiten (Karin Krudup)!</i> Mit Spielen und Übungen werden wir die theoretischen Inputs vertiefen und selbst erleben.	Eltern von Kindern im Alter von 0-18
Wie halte ich das alles aus? Was wir von Kängurus in schwierigen Situationen lernen können	Obwohl Kängurus nur auf zwei Beinen stehen, sind sie extrem standfest und kraftvoll, reagieren flexibel auf ihre Umgebung. In kleinen oder großen Sprüngen bewegen sie sich immer vorwärts, egal was kommt. Eltern sein ist wohl einer der herausfordernden Jobs, den es gibt. 365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich sind wir gefordert und verantwortlich für unsere Kinder. Ständig müssen wir uns auf unterschiedlichste Situationen einstellen und auf neue Aufgaben reagieren. Wie können wir den Alltag gut meistern, belastende Zeiten überwinden und daran wachsen? Resilienz ist eine Haltung, die uns hilft unsere seelische Gesundheit zu erhalten. Im Alltag können wir oft nicht zurück in einen schützenden Beutel, darum möchte ich Sie mit der positiven Haltung der Resilienz anstecken.	Eltern
Das überforderte Kind	Wenn Kinder überfordert sind, oder großem Stress ausgesetzt sind, können sie das normalerweise nicht mit Worten ausdrücken, sondern sie zeigen es durch ihr Verhalten, ihre Stimmung, ihre Unfähigkeit zuzuhören oder mit anderen Kindern auszukommen. Anzeichen dafür können sein: Ein- und Durchschlafprobleme; das Kind ist morgens schlecht gelaunt; es ist launisch; es fällt ihm schwer, aufmerksam zu sein; wirkt oft ängstlich, traurig, angespannt oder wird oft wütend. Im Workshop wird der Unterschied zw. Selbstregulation und Selbstkontrolle dargestellt. Gemeinsam arbeiten wir daran, wie wir Eltern als Partner bei der Selbstregulation des Kindes helfen können. Ziel: Signale der Überforderung des Kindes zu erkennen, diese zu reduzieren, das Kind in deren Eigenregulation zu fördern. Stressfaktoren, die die Kindererziehung mit sich bringen zu identifizieren und folglich zu reduzieren.	Ab 1
Schlagen – Beißen – Kratzen	Hinter aggressiven Verhalten steckt eine Vielzahl von Emotionen. Sie gehören zum Ausdruck des Kleinkindes mit Situation nicht zurecht zu kommen. Aggressionen sind sinnvoll und keine Fehlfunktion.	1 - 7

Was bedeuten Aggressionen bei Kleinkindern?	Eltern stehen vor der Aufgabe, die spontane Reaktionsfähigkeit ihres Kleinkindes so zu begleiten, dass sie in Notsituationen ihre volle Kraft entfalten kann, die Integrität des Kindes nicht verletzt wird und im Alltag immer mehr in den Hintergrund gelangt. Ziel: Eltern in ihrer Hilflosigkeit abholen, kindliche Konflikte, Wutanfälle und Gefühlsausbrüche souverän begleiten, Hintergrundwissen anwenden	
Großbaustelle Pubertät (3teiliger Workshop)	In der Pubertät spielen nicht nur die Hormone verrückt. Das Gehirn der Jugendlichen befindet sich in einer großangelegten Umbauphase. Dies beeinflusst ihre Gefühlswelt, ihr Lernen und ihr Handeln. 3-teiliger Workshop: Inhalte: 1. Was spielt sich im Gehirn eines Teenagers ab? Infos aus der Gehirnforschung sorgen für mehr Verständnis und weniger Selbstzweifel (Nicht immer sind wir Eltern „schuld“!) 2. Wie kann ich mein Kind in der Pubertät am besten unterstützen? 3. Wie gelingt es mir den Kontakt nicht zu verlieren? Durch ein bewährtes Kommunikationstraining mit vielen Möglichkeiten zum Üben und zum Erfahrungsaustausch erlangen sie im Erziehungsalltag mehr Sicherheit, Gelassenheit und Kompetenz	Eltern/Bezugspersonen von Kindern ab einem Alter von ca. 10 Jahren
Großbaustelle Pubertät (Impulsvortrag)	In der Pubertät spielen nicht nur die Hormone verrückt. Das Gehirn der Jugendlichen befindet sich in einer großangelegten Umbauphase. Dies beeinflusst ihre Gefühlswelt, ihr Lernen und ihr Handeln. - Was spielt sich im Gehirn eines Teenagers ab? Infos aus der Gehirnforschung sorgen für mehr Verständnis und weniger Selbstzweifel (Nicht immer sind wir Eltern „schuld“!) Pubertät und Lernen - Was ist „typisch“ für diese Entwicklungsphase? Und vor allem: - Wie gelingt es uns Eltern diese Phase mit mehr Gelassenheit und Ruhe zu „überstehen“ Ein Abend mit viel Information aber auch der Möglichkeit persönliche Erfahrungen einzubringen, Fragen zu stellen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.	Eltern/Bezugspersonen von Kindern ab einem Alter von ca. 10 Jahren
Eltern als Führungskräfte Liebevoll, sicher und stark (3teiliger Workshop)	Wie kann es gelingen, alltägliche, aber auch schwierige Situationen mit mehr Sicherheit, Gelassenheit und Kompetenz zu bewältigen? Kinder brauchen starke Eltern, die zu ihrer natürlichen Autorität und Führungskompetenz stehen, bei denen sie sich geliebt, sicher und geborgen fühlen. Die verschiedenen Themen und Methoden werden von den Teilnehmern in kleinen Gruppen aktiv erarbeitet und in praktischen Übungen vertieft, wobei deren persönliche Anliegen im Mittelpunkt des Erfahrungsaustausches stehen.	Eltern/Bezugspersonen von Kindern jeden Alters
Eltern als Führungskräfte Liebevoll, sicher und stark (Impulsvortrag)	Kinder brauchen starke Eltern, die zu ihrer natürlichen Autorität und Führungskompetenz stehen, bei denen sie sich geliebt, sicher und geborgen fühlen. Die Vielzahl der Erziehungsratgeber verwirren eher, als dass sie Eltern eine Hilfe sind. Worauf kommt es wirklich an? Authentisch sein und dem Bauchgefühl vertrauen sind Grundlagen eines selbstbewussten Handels als Mutter und Vater.	Eltern/Bezugspersonen von Kindern jeden Alters
Geschwister, müsst ihr euch immer streiten? Herausforderung und Segen (Impulsvortrag)	„Dieses ewige Gestreite treibt mich noch in den Wahnsinn!“ Wie sollen sich Eltern verhalten? Partei ergreifen, schlichten, ignorieren? An diesem Abend wollen wir uns intensiv mit dem Thema Geschwisterstreit, (Geschwisterneid) auseinandersetzen, Techniken kennenlernen und ausprobieren die uns im Alltag mit unseren Kindern helfen können. Auch für Erfahrungsaustausch wollen wir uns Zeit nehmen.	Eltern/Bezugspersonen von Kindern jeden Alters in Besonderem für Eltern/Bezugspersonen mehrerer Kinder

Wie sag ich es meinem Kind? (Impulsvortrag)	Unsere Kinder wollen mitreden. Wenn wir Kinder von klein auf in Problemsituationen mit einbeziehen stärken wir ihr Selbstbewusstsein, ihr Verantwortungsbewusstsein und ihre Bereitschaft zur Kooperation. Allerdings dürfen wir Erwachsenen bei aller Partnerschaftlichkeit unsere Führungskompetenz nicht abgeben. Wir sind und bleiben hauptverantwortlich! Wie sich das in der Praxis auch umsetzen lässt, wollen wir an diesem Abend gemeinsam erarbeiten.	Eltern/ Bezugspersonen von Kindern jeden Alters
Wenn Kinder streiten	Kaum ein Thema nervt Eltern so sehr wie ständige Streitigkeiten unter den eigenen Kindern. Wegen scheinbaren Nichtigkeiten liegen sich die Kleinen in den Haaren, oft bis Tränen fließen. Und das womöglich mehrmals stündlich ... Da sind starke Nerven gefragt - oder ein Blick hinter die Kulissen! Warum es für Kinder so wichtig ist zu streiten und warum wir es als Eltern nicht gut aushalten, vor allem aber, wie wir in Zukunft mit Streit besser umgehen können und wie wir lernen, Konfliktsituationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten, wird in diesem Workshop bearbeitet.	
Achtung – Falle!	Oft passiert es, obwohl wir es besser wissen müssten - wir sind in eine Erziehungsfalle getappt! Wie können wir bei uns selbst (und nicht nur bei anderen) sofort erkennen, ob wir in ein kontraproduktives Muster geraten sind? In diesem Workshop werden wir die häufigsten Fallen und deren Auswirkungen bearbeiten und wie wir damit umgehen können. Natürlich werde ich funktionierende Alternativen nicht vorenthalten!	
Gespräche mit Kindern	Die Art und Weise wie wir mit unseren Kindern sprechen spiegelt viel von der Beziehungsqualität wieder. Worauf wir achten können, um die Beziehung zu unserem Kind zu stärken, ist Thema dieses Workshops. Neben Elementen aus der gewaltfreien Kommunikation werde ich auch Gesprächsführungstechniken aus dem Coaching vorstellen, die wunderbar im Familienalltag eingesetzt werden können. Achtung Nebenwirkung: Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird sich die Beziehungsqualität zu allen Familienmitgliedern deutlich verbessern!	
Wenn Schimpfen nichts mehr nützt	... lass es bleiben! Manchmal sind wir mit unserem Erziehungslatein einfach am Ende. Wie können wir in einer herausfordernden Situation liebevoll handeln, wo wir doch am liebsten durch die Decke gehen würden? Oder noch besser - können eskalierende Situationen überhaupt vermieden werden? In diesem Workshop geht es um Schimpfen und seinen Nutzen, sowie Alternativen für einen respektvollen Umgang miteinander - auch in emotionsgeladenen Situationen.	
Konsequenz – die neue Strafe?	Konsequenz als das neue Wort für Strafe oder eine Möglichkeit, um Kindern Verantwortung für ihr Tun näher zu bringen? Beim Thema Konsequenz gehen die Wogen hoch in der Diskussion um moderne Erziehung. Wie viel Konsequenz ist nötig, wie kann sie eingesetzt werden und wann wird Konsequenz zur Drohung oder sogar Erpressung? Welche persönlichen Erfahrungen haben wir mit diesem Thema? All diese Fragen und mehr werden in diesem Workshop anhand von Praxisbeispielen erarbeitet.	
Intuitiv erziehen – aber wie?	Eltern wissen heute unglaublich viel über kindliche Entwicklung, Lernen und Kommunikation. Das ist gut! Und hilft! Aber es löst oft leider trotzdem die Erziehungsprobleme im Alltag nicht. Weil Erziehung in erster Linie mit Beziehung zu tun hat und Beziehung ganz wesentlich mit der eigenen Persönlichkeit. Elternsein ist stellt uns vor die Herausforderung, die eigene Persönlichkeit zu erkennen. Die meiste Erziehungsarbeit geschieht intuitiv, was bedeuten kann, dass wir unsere eigenen persönlichen Themen direkt an unsere Kinder weitergeben. In diesem Workshop stelle ich verschiedene Zugänge zur Intuition vor und wie wir lernen können, differenziert auf unser Bauchgefühl zu hören.	
Im Dialog mit meinem Baby	Ich zeige Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihr Baby behutsam und sinnlich Schritt für Schritt in unsere Welt begleiten können. Im theoretischen Teil werde ich Ihnen die Grundsätze der sensorischen Integration näherbringen, werde aber auch die pädagogische Haltung von Emmi Pikler und natürlich meine Erfahrungen als zweifache Mutter einfließen lassen. Im praktischen Teil werde ich Ihnen unter anderem Tragetuch-Wickeltechniken zeigen und Anregungen zum Schlafen, Pflegen und Essen geben.	Vortrag für Eltern in der Schwangerschaft und von Kindern bis 6 Monate
Ich bin Ich und Du hilfst mir dabei	Ich zeige Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihr Kind behutsam und sinnlich in ihrer Phase der Ich-Findung begleiten und unterstützen können. Im theoretischen Teil werde ich Ihnen die Grundsätze der sensorischen Integration näherbringen, werde aber auch die pädagogische Haltung von Emmi Pikler und Maria Montessori und natürlich meine Erfahrungen als zweifache Mutter einfließen lassen. Im praktischen Teil werden wir (Konflikt-)Situationen aus dem Alltag besprechen und analysieren.	Für Mütter und Väter von Kindern von 1 bis 4 Jahren
Ich und Du am Weg zum Wir	Ich werde Ihnen einen Weg zeigen, wie Sie Ihr Kind behutsam, aber klar vom Egozentrismus zum sozialen Miteinander begleiten können, in dem die Ich-Entwicklung, das Selbstbewusstsein und die Kooperation eine wichtige Rolle spielen.	Für Mütter und Väter von Kindern

		zwischen drei und sieben Jahren
Pädagogik, die bewegt – Kinder ins Leben begleiten	Die pädagogische Arbeit von <i>Siebensinne</i> ist stark geprägt von der würdevollen Haltung dem Kind gegenüber. Ich möchte die Kinder mit ihren Bedürfnissen ernst nehmen. Es ist mir ein großes Anliegen, Eltern zu unterstützen und zu begleiten. Ich möchte Verständnis schaffen für das Verhalten von Kindern und Eltern mit praktischen Tipps zur Seite stehen. So können festgefahrene Muster und immer wiederkehrende Konflikte entschärft und der Alltag wieder positiv erlebt werden. Die Grundlagen: • Sensorische Integration und sensomotorische Wahrnehmungsförderung • Montessori Pädagogik • Pikler Pädagogik • ADHS Training	Für Mütter und Väter von Kindern bis zu 9 Jahren

PRIMA Baby-Kurs	("Wenn ich das nur vorher gewusst hätte...!") Warum schläft mein Baby nicht durch? Warum trinkt es so viel? Warum will es ständig auf den Arm? Soll ich auf Weinen immer reagieren oder nicht? Wie kann ich mein Baby beim Entdecken der Welt optimal fördern? Was heißt eigentlich "verwöhnen"? An sechs Terminen neue und wichtige Informationen zu: Besser Schlafen - Stillen/Füttern nach Bedarf - Baby fördern durch Tragen - babygerechte Betreuung - entspannt mit oder ohne Windeln - selbstständige, starke Kinder durch Bindung Außerdem: Elternaustausch, Vernetzung, Bewegungsspiele, Kommunikation Eltern lernen im PRIMA Babykurs, was Babys wirklich brauchen, jenseits aller Moden und Erziehungsmeinungen. Es basiert auf wissenschaftlichen Studien. Das tut Babys und Eltern nachweislich gut.	0 – 1
Stoffwindeln – heute?!	Haben Sie schon mal überlegt, ob Wegwerfwindeln wirklich die einzige Alternative sind? Haben Sie eventuell schon recherchiert, sind jedoch mit dem Angebot überfordert? Wollen Sie mit Stoffwindeln wickeln, wissen aber nicht, welches System Sie nehmen sollen? Sie dir die unterschiedlichen Systeme an und befühle sie. Welche Vorteile bzw. Nachteile haben die einzelnen Systeme? Wie genau funktioniert das Wickeln mit modernen Stoffwindeln? Testen Sie es an meinen oder Ihren Puppen oder direkt an Ihrem Baby. Finden Sie, Stoffwindeln sind was für Öko-Mamas? Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen. Inkl. Handout	0 - 3
Erziehung ist ungleich Stress	Warum macht mein Kind nicht das was ich „gerne hätte“? Warum ist es nicht „brav“? Warum akzeptiert es ein „nein“ nicht? Warum schläft es nicht „durch“? Warum sieht es bei anderen immer so „einfach“ aus? Warum streiten meine Kinder „ständig“? Warum nur muss Erziehung so „anstrengend“ sein? Warum muss ich mich ärgern, warum, warum, warum....????? Kommen Ihnen diese und ähnliche Fragen bekannt vor? Denken Sie auch manchmal, es muss doch einfach auch gehen oder möchten Sie sich gar nie solche Fragen stellen müssen? Dann sind Sie hier richtig; wir werden in diesem Seminar alle Ihre Fragen erarbeiten und Sie werden mit einem erleichterten Gefühl erfahren: Erziehung geht auch Stressfrei!!	0-6
Raus aus dem Erziehungsstress – Intuitionen stärken, Workshopreihe	Es gab noch nie so viele Erziehungsratgeber, Elterngruppen, Babytreffs, Spielegruppen, Elternvereine u.ä. wie heute. Waren es früher hauptsächlich die eigenen Eltern und Schwiegereltern die sich mit Rat-Schlägen an der Erziehung der Kinder beteiligten, so sind dies heute sämtliche Mütter und Väter aus der Umgebung. Begonnen mit den Vergleichen welches Baby sich früher umdreht, zu viel oder zu wenig zunimmt, das erste Wort spricht bis hin zu den Themen wer schneller rein wird, wer schulreif ist oder nicht, wer größer, klüger, flinker, mutiger, besser ist,... die Reihe lässt sich endlos fortsetzen. So kann das Eltern Dasein rasch zum Wettbewerb werden. Hinzu kommen die unterschiedlichen Konzepte aus Pädagogik und Psychologie, wissenschaftliche Ergebnisse und neumoderne Erziehungstipps die wir aus Büchern oder Fernsehen kennen.	Eltern

	Da kann es leicht geschehen, dass wir unsere eigene innere Stimme nicht mehr hören und unsere Intuition nicht mehr spüren bzw. ihr nicht mehr vertrauen. Doch unsere Kinder suchen und fordern authentische Gegenüber. Unsere Kinder profitieren von Individuen als Eltern, die für ihre eigenen Werte und Meinungen einstehen, nicht jeden Tag gleich gelaunt sind, nicht immer wie programmiert gleich reagieren und funktionieren. Zudem fördert intuitives Handeln eine sichere Bindung zu unseren Kindern. In dieser Workshopreihe wollen wir einerseits etwas über Intuition und Bindung erfahren und uns zum anderen Zeit nehmen, unsere eigene Intuition zu stärken. Wir wollen gemeinsam Themen sammeln die uns wichtig sind und uns in der Gruppe austauschen.	
Dein starkes Kind	Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie Sie das Selbstvertrauen von Kindern stärken, gleichzeitig Strategien zur Konfliktbewältigung an die Hand geben und darüber hinaus in eine sichere Zukunft begleiten.	Ab Schwangerschaft
Auch ich bin wichtig	Resilienz und Leichtigkeit im Familienalltag. Wie schaffe ich es, alles unter einen Hut zu kriegen?	ab Schwangerschaft
Patchwork Family Hilfe, mein Kind pubertiert - Wilde Zeiten - Überlebensstipps für Eltern	Wie ein harmonisches Zusammenleben gelingt In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Kinder in vier Phasen zu Erwachsenen werden und, wie Sie als ihren Teenager bestmöglich auf diesem Weg begleiten.	ab Kleinkind
Mobbingprävention bei Kindern - Selbstbewusst und sicher handeln bei Schikanen & Co	Mobbing hat viele Gesichter. Auch im Schulalltag. Wann beginnt Mobbing? Wer wird gemobbt und welche wirkungsvollen Strategien gibt es damit umzugehen?	ab 5 Jahren
Hilfe, mein Kind pubertiert - Wilde Zeiten - Überlebensstipps für Eltern	In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Kinder in vier Phasen zu Erwachsenen werden und, wie Sie als ihren Teenager bestmöglich auf diesem Weg begleiten.	ab 7 Jahren
Workshop 1 Verstehen und verstanden werden	In diesem Workshop erfahren Eltern wie sie die Voraussetzungen schaffen können, die ein problemfreies Zusammenleben möglich machen. Inhalte: • Grundlagen schaffen für ein erfolgreiches Miteinander in der Familie • Missverständnisse vermeiden durch klare Kommunikation • Kindern in Problemsituationen verstehen und hilfreich beistehen • Bedürfnisse von Kindern und Erwachsenen	Eltern
Workshop 2 Erfolgreich streiten will gelernt sein	Ärgersituationen sind im Familienalltag oft unvermeidlich. In diesem Teil des Familientrainings beschäftigen wir uns deshalb mit guten Möglichkeiten diesen Situationen zu begegnen. Anhand von Beispielen aus dem Familienalltag werden wir versuchen Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten. Inhalte: • Ärger ausdrücken ohne das Kind zu demütigen und zu verletzen • Streitgespräche führen und trotzdem eine gute Gesprächskultur in der Familie haben • Grenzen setzen in der Erziehung – Wo und wie sollen Eltern Grenzen setzen • Regeln und Abmachungen mit Kindern in der Familie	Eltern

Workshop 3 Konflikte mit Kindern positiv lösen	Konflikte und Streitereien stellen die Geduld von Eltern allzu häufig auf die Probe. In diesem Workshop können Eltern Möglichkeiten erfahren, wie sie mit verschiedenen Konflikt- und Problemsituationen umgehen können und welche Lösungsmöglichkeiten es gibt. Inhalte: • Geschwisterstreit – Wie können sich Eltern verhalten • Erziehung zur Selbstständigkeit und Eigenverantwortung • Unterstützendes Verhalten von Eltern bei Problemen des Kindes • Konfliktlösungsmöglichkeiten bei unterschiedlichen Bedürfnissen und Werten kennenlernen	
Keine Angst vor Babytränen	In diesem Vortrag erfahren junge Eltern hilfreiches Wissen, warum manche Babys viel weinen und nur schwer zu trösten sind. Dabei erproben die Eltern auch einfache Körper- und Wahrnehmungsübungen, die im Alltag dabei helfen, die Schrei- und Unruhephasen ihrer Säuglinge einfühlsam und sicher zu begleiten. Folgende Inhalte werden im Kurs behandelt: • Warum weinen Babys? • Verschiedene Formen des Weinens erkennen • Körperliche und emotionale Zeichen von Überlastung der Eltern nach der Geburt • Verbesserung der Kontaktfähigkeit der Eltern durch zentrierende Bauchatmung • Einsatz von Körper- und Wahrnehmungsübungen • Empfehlungen für den alltäglichen Umgang mit einem weinenden Baby	Eltern von Babys zwischen 0 und 18 Monaten
Babylesen	In diesem Kurs lernen junge Eltern, was uns Babys in den ersten sechs Monaten mit ihren Verhaltens- und Körpersignalen mitteilen. Welche Zeichen zeigt der Säugling, wenn es zu Kontakt und Interaktion mit den Eltern bereit ist? Wie zeigt uns ein Baby, dass es sich gestresst und unwohl fühlt? Und was können Eltern tun, um diese Körperbotschaften ihrer Babys besser zu verstehen und angemessen zu beantworten? Dieser Kursblock umfasst insgesamt zwei Treffen, an denen Eltern ihre Babys im Alter von 0 bis 6 Monaten gemeinsam beobachten, spüren und besser kennenlernen. Neben kleinen Wahrnehmungsübungen, bekommen die Eltern viele Informationen über: • die Art und Weise, wie Babys ihre Bedürfnisse und Gefühle ihren Eltern mitteilen • die Körper- und Verhaltenssignale von Babys, wenn sie sich gestresst und unwohl fühlen • die Botschaften des Babys, wenn es Ruhe benötigt oder mit sich selbst zufrieden ist • die innere Haltung, die wir als Eltern einnehmen können, um die Mitteilungen unseres Babys von Beginn an leichter verstehen und beantworten zu können. WORKSHOP 2x2 Stunden mit Baby	Eltern mit Kindern 0-2 Jahren
Stressmanagement mit Babies und Kleinkindern	«Das Leben mit dem Baby ist viel anstrengender, als ich dachte.....» In diesem Kurs erfahren junge Eltern, wie sie schwächende Kreisläufe aus Stress, Anspannung und Unsicherheit in der Begleitung ihrer Babys frühzeitig überwinden können. Dabei erproben die Eltern in den Kurstreffen u.a. einfache Körper- und Wahrnehmungsübungen, die im Alltag dabei helfen, die Schrei- und Unruhephasen ihrer Säuglinge einfühlsam und sicher zu begleiten. Folgende Inhalte werden im Kurs behandelt: • Körperliche und emotionale Zeichen von elterlichen Krisen nach der Geburt	Eltern von Babys und Kleinkindern 0-3 Jahre

	• Verbesserung der Kontaktfähigkeit der Eltern durch zentrierende Atmung • Erkennen und Auflösung von typischen Stress- und Spannungsmustern, die sich in der Begleitung der Kinder im ersten Lebensjahr zeigen • Einsatz von Körper- und Wahrnehmungsübungen, um unruhige Babys besser begleiten zu können • Einfache Körperübungen, um mit bedrängenden Gefühlen wie Angst, Wut und Verzweiflung im Kontakt mit dem Kind besser umgehen zu können. WORKSHOP 2x2 Stunden mit Baby	
Schlaf, Kindlein schlaf	Rund um die Geburt eines Kindes wird nichts so heiß diskutiert wie das Thema Schlafen. Es gibt kaum ein Thema, wo es mehr Ratgeber dazu gibt oder mehr Trainings, Coachings etc. angeboten werden. In diesem Vortrag beleuchten wir den Babyschlaf von allen Seiten und schauen uns an was „normal“ ist und ob Babyschlaf vielleicht einfach anders ist, als wir denken. Folgende Inhalte werden im Kurs behandelt: • Fakten rund ums Schlafen • Was kann den Schlaf stören? • Wege zu mehr Schlaf/Förderung von ungestörtem Schlaf • Weitere Hilfen/Anlaufstellen	Eltern von Kindern 0-3 Jahren
Mutige Angsthasen & friedliche Wutzwerke – ein Ausflug in die Intelligenz des menschlichen Nervensystems mit Spiel, Spaß & Spannung	Angst und Wut sind häufig missverständene Gefühle, und werden entsprechend der Moral in unserer Kultur vielen Kindern abtrainiert. In diesem Workshop liegt der Fokus darauf, die Gefühle Angst und Wut, sowie die gesundheitlichen, oft traumatischen Folgen von deren Unterdrückung, aus biologischer Sicht besser zu verstehen. Gemeinsam erforschen wir, wie ein bewusster Umgang mit diesen Emotionen lebensbejahende Orientierung ermöglicht. Dabei geht es neben dem Reden vor allem um einfache körperliche Interventionen, die diesen Weg mit Kindern erleichtern und auch erheitern können.	offen
Embodiment & Kommunikation	In diesem Workshop wird der Körper als sensorisches Wahrnehmungsinstrument betrachtet, das unter neurobiologischen als auch soziologischen Aspekten in der Resonanz mit anderen vieles mitgeteilt bekommt und selbst auch wortlos vermitteln kann. Bei der Anwendung von Embodiment Techniken geht es nicht um ein gekünsteltes "sich verbiegen" sondern darum, authentisch mit den vorhandenen Gefühlen und Eindrücken zu arbeiten, es geht darum die Regulationsfähigkeit des Körpers zu nutzen um sich in fordernden Situationen selbst und gegenseitig zu unterstützen. Die Anwendung von Achtsamkeits- und Embodiment-Techniken in der Kommunikation ist einfach, es braucht lediglich ein kleines bisschen Mut und Humor beim Verlernen unserer kulturellen Konditionierungen. Mehr dazu dann im Workshop!	offen
Warum Embodiment in die Schule sollte...	Aus Psychologie wird Biologie. Und umgekehrt. Da setzt Embodiment an. Embodiment bedeutet soviel wie Verkörperung, und bezieht sich dabei auf die umfassende Wechselwirkung zwischen Körper, Psyche und Umwelt. Im Embodiment geht man davon aus, dass sich jedes Thema im Leben auch in unserer Körperlichkeit wiederfindet. Jede Erfahrung - egal ob bestärkend oder traumatisch - gibt es also nicht nur als Erinnerung im Kopf, sondern es wird vor allem verkörpert. Auch Kognition ist immer „embodied“, hängt also in hohem Maße mit unserer Fähigkeit zur körperlichen Wahrnehmung zusammen. Und Veränderungsprozesse laufen um ein Vielfaches effizienter ab, wenn körperlich mitgearbeitet wird, als wenn nur der denkende Kopf versucht die Lösung herbeizuführen. Darüber hinaus gibt es ganz neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie, die uns Menschen eine immense körperliche Resonanzfähigkeit zugestehen. Viele Gründe um sich das Thema „Embodiment“ auch im Kontext von Schule und Erziehung genauer anzuschauen.	offen

THEMENKREIS FAMILIE

NEIN – ALLEINE! Die Zeit drängt, wie schaffe ich es als Mutter dennoch pünktlich zu sein?	Ab ca. 2,5 Jahren fängt das Kind aktiv an „NEIN“ zu sagen und damit noch nicht genug, dann kommt auch noch „ALLEINE“ dazu. Dieser Workshop richtet sich an Eltern mit Kindern von 2-10 Jahren. Denn auch im Volksschulalter zeigen Kinder noch sehr deutlich, wenn sie keine Hilfe brauchen und etwas alleine tun wollen. Wie umgehe ich das dabei entstehende Konfliktpotenzial? Wie schaffe ich einen respektvollen Umgang und kann mein Kind zeitgleich in seiner Entwicklung unterstützen? Welche Möglichkeiten gibt es, um den Bedürfnissen der Kinder gerecht zu werden und dennoch die eigenen Grenzen zu wahren?	2-10
Sanfte Eingewöhnung und wie sie gelingen kann	Was braucht es, um dem Kind eine sanfte Eingewöhnung zu ermöglichen. Wie gelingt es, eine Brücke zwischen Eltern und Pädagog*innen zu bauen? Was bewirkt dabei unsere Haltung?	Pädagog*innen, Tagesmütter, Stützkräfte, Eltern
Leichtigkeit und Liebe trotz Alltagsstress	Lassen Sie Leichtigkeit und Liebe in Ihrem Leben wieder einkehren! Familie – Kinder – Job – Haushalt – Beziehung – Freizeit – Der Alltag in unserer schnelllebigen Zeit ist oft sehr herausfordernd. Mangelnde Kommunikation und Verständnis beeinflussen den Beziehungsalltag. Wo bleibt da noch Zeit und Lust für Leichtigkeit, Liebe und Zweisamkeit? In diesem Workshop erkennen sie Stressauslöser, Energiefresser und innere Antreiber. Sie entdecken Ihre gemeinsamen Kraftquellen und Ziele wieder neu - und lernen Stress zu regulieren und Entspannung zu finden. Inhalt und Ziel: - Entstehung, Wirkung und Nutzen von Stress - Stressauslöser und innere Antreiber erkennen - Eigene Kraftquellen und Ressourcen entdecken - Strategien und Tipps gegen Stress in der Partnerschaft und Familie - Neue Ziele definieren	
Weil ich es mir Wert bin – als Mama zur Powerfrau gut gestärkt durch den Familienalltag kommen (WS)	Gerade Frauen müssen vieles gleichzeitig leisten: Job, Haushalt, Familie, Kinder, Schule. Sie sollen scheinbar Übermensen sein, die alles schaffen, selten bis nie an sich selbst denken und dabei noch wenig schlafen. In diesem 3-teiligem Workshop geht es darum, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, sich in seiner Persönlichkeit weiterzuentwickeln und einen Ausgleich zu all den Aufgaben im Familienalltag zu finden. Es geht um Resilienz, Stressabbau und die Kunst, positiv gestärkt an jede Herausforderung heranzugehen. Das gelingt durch positive Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit Es ist Zeit - Zeit, sich zu gestatten, rundum glücklich zu sein - weil sie es sich wert sind!	
Organisation im Alltag. „Elternpflichten“ – Wie kann ich meinen Alltag gut organisieren? (WS)	Tagesstruktur - Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen: Zähne putzen, gesunde Schuljausa, aufgeräumtes Zimmer, Hausübung, Kontakt zur Schule, Nachmittagsbeschäftigung, Spielen, gemeinsame Mahlzeit, zu Bett-Geh-Rituale, Schlafgewohnheiten, Finanzen, Organisieren des Tages, um nichts zu vergessen, gewaltfreie Kommunikation, Streitkultur, Grenzen setzen Zielgruppe: überforderte Eltern, denen der Alltag „über den Kopf wächst“, die Unterstützung in grundlegenden Dingen benötigen, damit der Familienalltag wieder gut funktionieren kann.	
„Wieso mischt du dich da sein?“ – Wenn die Oma anderer Meinung ist	Kindererziehung ist ein sensibles Thema. Erwünschte und unerwünschte Ratschläge kommen (ungefragt) von allen Seiten. Wenn aber die Großeltern ganz andere Ansichten hat als die Eltern, kann das schnell zu Konflikten und Spannungen führen. Ein „euch hat das auch nicht geschadet“ kann verletzend wirken, aber auch verunsichern. Aber auch für die Oma ist ein „wieso mischt du dich da ein“ schwer zu nehmen. Im schlimmsten Fall wird sich über die Entscheidungen der Eltern hinweggesetzt und es kommt zum Streit. Wir besprechen	0-6

	Möglichkeiten, um die Situation gar nicht erst soweit kommen zu lassen. Bereits ein ande-rer Blickwinkel, kann uns helfen, Verhaltensweisen zu verstehen und anzunehmen.	
„... erzähl mir keine Märchen...“	Ist das Märchen ein Relikt aus vergangenen Zeiten und hat längst ausgedient, oder unterstützt es Kinder in ihrer Entwicklung? Märchen sind „Doping für's Gehirn“, sagt der bekannte Gehirnforscher Gerald Hüther. Wie kann das Märchenerzählen ein Resilienz Training sein, wenn doch Hexen, Drachen und andere angstmachende Figuren darin vorkommen? Die Frage, ob Märchen heute noch zeitgemäß sind, mit ihren oft brutalen Inhalten, verschlüsselten Botschaften und moralischen Fingerzeigen, beleuchtet Christine Pibinger an diesem Abend. Mit ihrer Qualifikation als langjährige Kindergartenpädagogin, Elterncoach und mit ihrer Erfahrung aus der Trauma Arbeit, gibt sie Antworten warum das Märchenerzählen bis zum heutigen Tag ein wertvoller Bestandteil des kindlichen Erlebens ist.	
Sind Märchen noch Zeitgemäß?	Gibt es doch im Märchen grausame Details und längst überholte Moralvorstellungen. Märchen sind „Doping für's Gehirn“ sagt der bekannte Gehirnforscher Gerald Hüther. Warum es sich lohnt Kindern Märchen zu erzählen, erfahren sie an diesem Abend.	
Workshop „Achterbahn“	„Mein Leben mit den Kindern ist eine Achterbahn, ... wenn ich das gewusst hätte“ An diesen drei aufeinander folgenden Terminen wollen wir gemeinsam die Achterbahn anhalten und aussteigen... - sie betrachten, und mit anderen austauschen, - neue Blickwinkel finden, - uns gegenseitig stärken, - Lösungen suchen, um ein zufriedeneres Leben mit den Kindern zu ermöglichen.	
Märchen	Zornröschen Zornröschen ist ein Königskind, trotzig und permanent im Widerstand, obwohl sie alles hat, und alles darf. Mit diesem Märchen kommen an diesem Abend alle Themen auf den Tisch, die Eltern oft so ratlos machen, ... Bizzeln, Wutausbrüche, Auszucker und Trotz. So, wie im Märchen hat auch dieser Abend ein gutes Ende. Drei Brüder Wie entsteht Mut, und was ist hilfreich bei der Bewältigung von Angst? Das Märchen „Drei Brüder“ beantwortet nicht nur diese Frage an diesem Abend, sondern viel ,viel mehr. Minna Dieses Märchen ist für all jene geschrieben worden, die den Mut haben, das Thema „Schuld“ zu betrachten. Besonders Kinder fühlen sich oft schuldig, obwohl sie es gar nicht sind. Die Scham verhindert, dass sie darüber reden, und der Kreislauf schließt sich. In diesem Workshop unterbrechen wir ihn, und finden neue Wege.	
Positive Sprache Vortrag ODER Workshop	... die heimliche Kraft kleiner Worte und wie wir sie gut im Alltag mit Kindern nutzen. Beschreibung: Nicht. Aber. Müssen. Der Kommunikationsstil vieler Menschen ist eher negativ statt positiv geprägt, problemorientiert statt lösungsorientiert, trennend statt verbindend. In dem Workshop geht es darum sich die eigenen Sprachmuster und Prägungen anzusehen und zu optimieren, damit man im Umgang mit Kindern und allen Mitmenschen klarer, verständlicher, mitfühlender und positiver ausdrücken kann, was man meint. In Übungen können wir selbst erfahren, wie es sich anfühlt manche "gut eintrainierten" Wörter oder Redewendungen auszutauschen und so in kleinen Schritten zu einem achtsameren Umgang mit unseren Mitmenschen und letztlich auch uns selbst kommen.	Personen, die sich mit ihrer Sprache und klarer, positiver Kommunikation beschäftigen möchten!
Mütter – Heldinnen des Alltags Dauer des Vortrags: ca. 75 Min.	Bewusst und individuell Familie leben Mütter erleben sich oft im Alltag in verschiedensten Rollen - und leisten dabei wirklich heldenhafte Arbeit. Zwischen Kind und Beruf liegt die Latte hoch, und was es alles zu erreichen gilt, soll zunehmend in kürzerer Zeit, stilvoll und effektiv bewältigt werden. Natürlich soll's bitte allen recht gemacht werden und es wäre fein, nicht zu gestresst dabei auszusehen. Was Familien von Müttern wirklich brauchen (und umgekehrt!), wie Mütter und Familien einen Weg aus dem Hamsterrad herausfinden und wie wir Frauen uns gegenseitig stark machen sollten in unserer Leistungsgesellschaft - darum geht's an diesem Abend.	Mütter jeden Alters; und gerne die Väter dazu
Eltern sein – Paar bleiben VORTRAG Dauer: ca. 75 min	Wenn Paare Kinder bekommen, steht die Welt erst mal Kopf. Fast alles dreht sich um die neue Rolle als Mama und Papa. Zwischen Windeln wechseln, Aufgabenverteilung, Kinderbetreuung, Wertediskussionen und den Herausforderungen des Berufslebens bleibt oft kaum Zeit für ein Miteinander.	Paare mit Kindern von 0-18 Jahren

	Gesunde Beziehungen brauchen einen bewussten Austausch von Geben und Nehmen und vor allem: Zeit für ungeteilte Aufmerksamkeit mit dem Partner. Wie das vielleicht gelingen kann und was das alles mit Kochtöpfen zu tun hat, darum geht's bei diesem Vortrag.	
3 Zutaten für entspannte Elternschaft Workshop ODER Vortrag als 3-teiliger Workshop oder als Vortrag buchbar!	"Eigentlich sind wir ja ganz anders. Wir kommen nur so selten dazu!" Denkt IHR euch das auch manchmal? Ich mir jedenfalls schon, und dann mach ich gern folgendes: mal raus aus dem Karussell, innehalten und durchatmen, mich auf das WESENTLICHE konzentrieren. Ihr würdet auch so gern als Eltern und als Paar ein wenig anders sein - gelassener, lustiger, netter zu euren Kindern (UND zu euch selbst)? Aber nur, WIE, bitte schön? Wenn euch solche oder ähnliche Gedanken im Kopf schwirren, ist dieses Thema (in Form von Vortrag oder Workshop) genau das Richtige für euch. Wir nehmen uns Zeit, drei Zutaten für ein entspannteres Leben als Eltern zu beleuchten und zwar folgende: Gelassenheit, Achtsamkeit und Humor. Wenn ihr als Eltern (wieder) mehr davon in euer gemeinsames Familienleben integrieren möchtet und ein paar Kniffe braucht, damit es euch besser gelingt, diese Zutaten in deinen Alltag zu mischen, dann gönnt euch ein bisschen Zeit zu diesem Thema!	Eltern mit Kindern von 0- ca. 14 Jahren
Meine, deine, unsere ... Bedürfnisse Workshop ODER Vortrag, als Workshop oder Vortrag buchbar!	Jeden Tag prallen in Familien unterschiedlichste Bedürfnisse aufeinander, die gestillt werden möchten. Als Eltern sind wir dabei sehr gefordert und fragen uns: • Wie können wir unsere Kinder bedürfnisorientiert begleiten? • Wer/was hat wann Vorrang? • Was machen wir Eltern, wenn wir an unsere Grenzen kommen? • Wie können wir uns selbst ernst nehmen und unsere eigenen Bedürfnisse beachten? • Wie können wir auch einmal NEIN sagen? Auch unsere eigenen Erwartungen und Ansprüche, oder die, die von außen an uns herangetragen werden, beeinflussen unser elterliches Tun. In diesem Workshop üben wir uns darin, uns in die Bedürfnisse und Gefühle der Kinder einzufühlen und gleichzeitig unsere eigenen Wahrzunehmen. Ziel des Workshops ist, die eigene Intuition zu stärken, sodass wir im Familienalltag gute Entscheidungen aufgrund unserer Wahrnehmung treffen können.	Eltern mit Kindern von 0-18 Jahren
Eltern sein – Paar bleiben	Es ist so schön ein Paar zu werden, zu sein und zu bleiben. Und wenn ein Kind das Paar zur Familie macht, scheint das Leben perfekt. Was passiert aber, dass es so viele Alleinerziehende gibt, oder als unglückliche Familie enden? Hier bekommen Sie Tipps wie Sie es schaffen können, ein glückliches Paar zu werden und zu bleiben.	Eltern und Paare
Dein Alltag ist ihre Kindheit	Wir wissen genau: wir lieben unsere Kinder. Und doch sind da jene Momente, in denen es uns genau DAS richtig schwerfällt. Zwischen unseren alltäglichen Aufgaben rund um Beruf und Haushalt fordern uns Trotzanfälle, Hausübungen und unterschiedliche Auffassungen von „Ordnung“. - Und plötzlich hören wir uns jene Sätze unserer eigenen Eltern sagen, die wir NIE zu unseren Kindern sagen wollten. An diesem Abend hinterfragen wir unsere Erwartungen an „Familie“, ordnen diese Erkenntnisse neu, reflektieren den Umgang mit unseren Alltags-Routinen und entdecken mögliche Handlungsalternativen jenseits von Machtkämpfen, „Konsequenzen“ und Angst. Für ein gelingendes und glückliches Miteinander. Denn: DEIN Alltag, DEIN Handeln, DEIN „keine Zeit“ ist IHRE Kindheit.	
Geschwister – sie streiten und sie lieben sich	Geschwister – eben noch haben sie friedlich gemeinsam gespielt, jetzt „fliegen die Fetzen“. So sehr die Reiberein der Kinder - oft um vermeintliche Nichtigkeiten – uns Eltern nerven und fordern, so wichtig sind diese Erfahrungen für unsere Kinder. Wie entstehen diese Konflikte? Was lernen unsere Kinder durch Streiten? Welche Rolle haben wir als Eltern in diesen Szenarien? Und wie können wir kompetent damit umgehen? Ein kurzweiliger, praxisnaher Abend rund ums Streiten, Impulse für unsere elterliche Konfliktkompetenz und Orientierung für ein harmonisches Miteinander in der Familie.	

Kinder Lebenstüchtig machen – Fähigkeiten, die Kinder brauchen	Um Kinder zu lebensstüchtigen Menschen zu erziehen, müssen Eltern das Zusammenleben mit Kindern so gestalten, dass sie wesentliche Grunderfahrungen machen können, die ihnen helfen, eigenverantwortlich, selbstbewusst und rücksichtsvoll mit sich und anderen umzugehen. Das Befriedigen einer Reihe menschlicher Grundbedürfnisse kann als Voraussetzung für das Wohlbefinden (körperlich, psychisch, sozial) unserer Kinder angesehen werden. Gleichzeitig sind für die Kinder bestimmte Fähigkeiten wichtig, die sie von den Eltern lernen. Oft sind echt nicht die großen dramatischen Dinge, die die Persönlichkeitsbildung beeinflussen, sondern die täglichen kleinen Rückmeldungen und Signale. - Welche Grundbedürfnisse haben unsere Kinder? - Welche Fähigkeiten brauchen unsere Kinder um lebensstüchtige Menschen zu werden? - Wie kommen Kinder zu einer positiven Selbstsicht? - Was brauchen Kinder, damit sie glückliche erwachsene Menschen werden?	Eltern
Familienglück... was macht uns glücklich?	Was macht uns Menschen wirklich glücklich – was braucht der Mensch um glücklich zu sein ä- wie schaffe ich es schöne Momente in meinen Alltag einzubauen	Eltern
Was ist uns als Familie wichtig	Werte in der Familie – was sein meine Werte – was ist uns allen wichtig?	Familien, Eltern, Alleinerziehende
„MeineZeit“	Wir werden in einer kleinen Gruppe Themen rund um das Elternsein besprechen. Uns die Zeit für Austausch und Entspannung nehmen. Ich habe einen großen Methodenkoffer mit Coaching-Prozessen mit. - Wie kann ich die Beziehungsqualität in meiner Familie erhöhen - Wie gehe ich mit Konflikte um - Selbst- und Fremdwahrnehmung erhöhen - Wie gehe ich mit Ängste-Blockaden und Hürden um - Wie kann ich den Selbstwert meiner Kinder stärken - Wie wichtig ist die Selbstwirksamkeit meiner Kinder - Weg aus der Hilflosigkeit - Gemeinsame Werte finden	Eltern und Erzieher
... Mama sein dagegen sehr! Wie Selbstfürsorge als Mutter gelingen kann	Mutter zu sein wunderschön – aber auch sehr anstrengend. Wenn du wieder mehr zu dir selbst finden möchtest, wenn du auf Fragen wie es dir geht antwortest, „UNS geht es gut“ – dann bist du hier genau richtig. Ihr erfahrt in diesem Workshop Tipps und Übungen für euren Alltag, die euch helfen, innezuhalten und euch zu stärken. Den Fokus wieder ein bisschen mehr auf euch als Person zu legen und trotzdem euren Ansprüchen als Mama gerecht zu werden.	Mütter
Alle Babys machen Yoga Über die Vorteile, wenn wir dem Kind Zeit und Raum für seine natürliche Entwicklung lassen	Jedes gesunde Kind lernt ohne Hilfe sich gehend fortzubewegen. Das Streben in die Aufrechte ist im Menschen von Geburt an angelegt. Dennoch ist ein Kind mit seinen momentanen Bewegungsmöglichkeiten völlig im Reinen und nutzt diese optimal für seine motorische und kognitive Entwicklung. Der Erwachsene hingegen blickt gerne in die Zukunft und legt sein Augenmerk oft auf die Eckpfeiler Sitzen – Stehen - Gehen. Dabei können wir übersehen, welch großartiger Bewegungsspielraum dazwischen liegt. □ Was braucht ein Kind, um seine Bewegungsentwicklung frei und autonom zu vollziehen? □ Stationen auf dem natürlichen Weg in die Aufrechte □ Empathische Begleitung des Kindes □ Fragen der TeilnehmerInnen Ziel ist es, das Vertrauen in das eigene Kind und in den weisen Plan von Mutter Natur zu festigen und die Vorteile einer autonomen Bewegungsentwicklung zu erkennen.	Eltern
Kraft schöpfen aus der Krise – Resilienz in Familien	Wir alle durchleben im Laufe unseres Lebens Krisen, ob Entwicklungskrisen, persönliche Krisen oder unvorhersehbare Krisen wie die Coronakrise, die das Leben plötzlich komplett auf den Kopf stellt. Wie unterschiedlich wir mit Krisen umgehen, hängt stark auch von unserer Resilienz ab – unserer inneren Kraft und Widerstandsfähigkeit. Wir Erwachsene sind dabei wichtige Begleiter und Vorbilder für unsere Kinder. Wie wir als Familie Krisen unterschiedlich bewältigen, erarbeiten wir gemeinsam in diesem Workshop. Wir erkennen Stressoren und entdecken unsere Kraftquellen und Ressourcen. Sie bekommen Tipps und Ideen wie Sie voller innerer Stärke Krisen durchstehen und für die Zukunft Kraft daraus schöpfen können. Zitat aus Pippi Langstrumpf : Tommy und Annika: „Der Sturm wir immer stärker.“Pippi: „Das macht nichts. Ich auch!“	Eltern

Entspannt wickeln von Anfang an, so wie ich das will!	Immer wenn ich meinem Baby die Windel öffne pieselt es. Die Mülltonne läuft schon wieder über vor benutzen Windeln. Mein Baby weint und weint und ich weiß nicht was los ist. Ständig hat mein Baby einen roten Po. Was kann ich tun, um mein Baby besser zu verstehen? Es ist möglich, dass Babys auch außerhalb der Windel ihr Geschäft erledigen. Ja, Babys kommunizieren von Geburt an ihre Bedürfnisse. Sie signalisieren uns, wenn sie müde sind, Hunger haben, Nähe brauchen und wenn sie mal müssen. 70 % aller auf der Welt lebenden Babys wachsen von Geburt an windelfrei auf und werden von ihren Bezugspersonen für ihr Geschäft abgehalten. Was? Keine Windeln? Nein! Bei Windelfrei geht es nicht darum die Windel weg zu lassen, sondern, wenn ich merke mein Baby muss mal, die Windel aufzumachen und das Baby über einem passenden Gefäß abzuhalten. So werden Windeln reduziert, die Umwelt geschont, das Baby ist zufriedener und hat eine gesündere Haut. In diesem Workshop lernen Eltern, wie sie die Signale ihres Babys von Geburt an und im Laufe des ersten Lebensjahres erkennen und wie sie ihrem Baby achtsam helfen sein Geschäft außerhalb der Windel zu erledigen. Außerdem gibt es viele nützliche Tipps für den Alltag, auch mit Geschwisterkindern, Unterwegs und nachts, sowie passende Kleidung und was getan werden kann bei Streiks. Egal ob Wegwerfwindeln, Stoffwindeln, Minimalwindeln, jede gesparte Windel ist eine gute Windel, nicht nur für die Umwelt, sondern vor allem für das Baby und seine Eltern.	Eltern
Schreien und Weinen – die Regulationsmöglichkeiten des Säuglings und Kleinkindes Dieses Thema wird als Vortrag oder Workshop angeboten.	Säuglinge und Kleinkinder werden gerade in den ersten Lebensjahren von ihren Gefühlen überrollt. Sie können diese nur mit Schreien und Weinen zum Ausdruck bringen. Um sich wieder zu beruhigen, brauchen sie Erwachsene, an denen sie sich regulieren können. Genau diese Aufgabe stellt uns Eltern immer wieder vor große emotionale Herausforderungen und kann im Alltag zu Stress und Unsicherheit führen. Durch achtsames Selbstbeobachten und aufmerksame Körperwahrnehmung können Eltern lernen, die Tränen und Bedürfnisse besser zu hören, zu verstehen und hinreichend zu beantworten.	Eltern
Freies Spiel „Hochschule der Säuglinge und Kleinkinder“	Das Kind spielt aus Freude, Lust und Neugierde. Das Spiel entspringt einem inneren, elementaren Bedürfnis des Kleinkindes. Basis des Spiels und Quelle der Freude sind die freie Wahl und das Tun um des Tuns willen. Im Spiel setzt sich das Kind mit seiner Umwelt aktiv auseinander und es lernt so, die Welt zu begreifen, sich selbst gut zu regulieren und es bietet ihm die Möglichkeit, seine Entwicklungsaufgaben aktiv zu bewältigen. Im freien Spiel lernt das Kind, sich mit sich selbst zu beschäftigen, Ausdauer zu entwickeln und eine lebenslange Motivation Dinge auszuprobieren. Wir beschäftigen uns mit der Spielentwicklung in den ersten drei Lebensjahren. Wir widmen uns der Frage, was ein Kind braucht, um sich selbstständig ins Spiel vertiefen zu können. Welche Materialien für das jeweilige Alter der Kinder geeignet sind und wie der Spielbereich gestaltet werden kann.	
Zeit für das Wesentliche	Was ist wirklich wichtig? Wesentliches von Unwesentlichen unterscheiden. Loslassen was Unglücklich macht. Klar Nein sagen!	Mütter
Ich müsste viel geduldiger sein!	Wie du es als Mama schaffst dich nicht mehr selbst zu sabotieren und wieder erkennst, dass du die Beste Mama für dein Kind bist! Die eigenen negativen Gedanken erkennen und stoppen Auf die eigenen Energiereserven achten. Das Bedürfnis hinter dem Verhalten des Kindes erkennen, und somit einen anderen Blickwinkel zu erhalten. Tipps zur Entspannung im Alltag	Mütter
„Meine Gefühle und Ich“: „Chaos im Kopf“ – Wie kann	Immer mehr Kinder werden als besonders lebhaft, unkonzentriert, impulsiv, vergesslich und unorganisiert beschrieben. In diesem Vortrag gibt es Antworten zu den Fragen: Was steckt dahinter, was sind Erklärungen dafür? Erst wann sollte wirklich an AD(H)S gedacht werden und was versteht man	Eltern

ich mich besser konzentrieren?	darunter? Braucht es eine Diagnose? Neben der Beleuchtung der Thematik werden auch konkrete Empfehlungen zur Förderung der Aufmerksamkeit & Konzentration ausgesprochen, um dem Motto „Konzentriert geht's wie geschmiert“ näher zu kommen.	
„Meine Gefühle und Ich“- Resilienz – wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken können!	Im Sinne von: Tommy und Annika: „Der Sturm wir immer stärker.“ Pippi sagt: „Das macht nichts. Ich auch!“ In diesem Vortrag geht es um einen theoretischen Input zu Resilienz sowie zu den Themen Selbstwert und Selbstwirksamkeit. Der Fokus liegt auf Empfehlungen für den Beziehungs- und Erziehungsalltag mit Erläuterungen zu den Schutzfaktoren damit jedes Kind weiter gestärkt bzw. für „stürmischere Zeiten des Lebens“ möglichst gut vorbereitet wird!	Eltern
„Meine Gefühle und Ich“: Betrachtung der Situation aus den Augen des Kindes ... wenn sich Eltern streiten oder trennen.	In diesem Vortrag soll es darum gehen, wie Kinder die Situation wahrnehmen, wenn sich Eltern streiten oder trennen... welche Gefühle und Bedürfnisse damit verbunden sind und Ihnen als Eltern bzw. Bezugspersonen durch verschiedene Verhaltensweisen möglicherweise auffallen bzw. vielleicht auch irritieren. Durch das erweiterte Verstehen der Kinderseele können wir praktische Handlungsempfehlungen erarbeiten und reflektieren. Der Fokus wird im Vortrag auf die Gefühle Wut, Angst, Trotzreaktion, Schuld und Loyalitätskonflikt gelegt.	Eltern
Wenn Teddys fliegen und Türen knallen! – Erfolgreiche Konfliktlösung in der Familie 4 Abende mit je 3 Stunden	- Wirksame Elternschaft - Verhalten versus Urteil - annehmbares und nicht annehmbares Verhalten von Kindern - Problembesitz - Bedürfnisse statt Lösungen - Konflikte erkennen - 3 Methoden der Konfliktlösung - Folgen von Macht - 6 Stufen zur Konfliktlösung - Regeln in der Familie	Ca. 2 – 10 J
Wertschätzende Kommunikation	Unser Lebensalltag ist voll von zwischenmenschlichen Beziehungen und oft entscheidet die Art und Weise wie wir kommunizieren über gelingende und weniger gelingende Beziehungen – und damit darüber ob wir glücklich, erfolgreich, kompetent sind. Die wertschätzende Kommunikation bereichert durch ihre Methodik als auch Haltung das alltägliche Miteinander. Sie lehrt uns wie wir mit uns selbst als auch mit anderen in einen authentischen, klaren Austausch kommen können. Einfühlungsvermögen und Selbstverantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse sind dabei Schlüssel die entwickelt und geübt werden.	Eltern, LehrerInnen und SchülerInnen im Pflichtschulbereich und AHS Bereich
„Was ist denn passiert?“ – Kindern hilfreich beistehen 3 Abende mit je 3 Stunden	- Wirksame Elternschaft - Wer hat das Problem? - Problem beim anderen erkennen - Hilfreiche Verhaltensweisen versus Kommunikationssperren - Zuhören - aktives Zuhören	1 – 10 J
„Warum hörst du mir nicht zu?“ – Klare Kommunikation mit Kindern 3 Abende mit je 3 Stunden	- Wirksame Elternschaft - Beziehungen bereichern - Problemsituation verstehen - Klare Kommunikation versus unklare Kommunikation - Ich Botschaften (aussagende IB, entgegennende IB, vorbeugende IB, anerkennende IB) - ‚Nein‘ sagen	1 - 10 J

Gordon Familientraining, mit Beziehungskommunikation leichter durch den Alltag mit Kindern 3 Abende mit je 3 Stunden oder Workshopreihe aus 2 Teilen mit je 5 Abende	- Wirksame Elternschaft - Beziehungen bereichern - Klare Kommunikation mit Kindern - Kindern hilfreich beistehen - Kindern wirksam Grenzen setzen - Erfolgreiche Konfliktlösung in der Familie - Wertkonflikte und Einfluss nehmen auf Wertvorstellungen von Kindern (Teil 1: Verstehen und verstanden werden- 5 Abende zu je 3 Stunden Teil 2: gelungene Konfliktlösung- 5 Abende zu je 3 Stunden)	1 – 10 J
Besondere Kinder - besondere Eltern? Verändern sich Eltern und Kinder oder nehmen wir die Welt anders wahr? WORKSHOP	Kritische Auseinandersetzung mit dem Thema "Veränderung der Situation" der heutigen Zeit Erarbeitung von Möglichkeiten des Umgangs mit Kindern und Eltern, die aus dem Rahmen zu fallen scheinen. Beginnend bei der Selbstreflexion bis hin zu den Bedürfnissen, die möglicherweise hinter bestimmten Verhaltensweisen stecken können. Erweiterung der Sichtweise! Eine Spurensuche und einige Lösungsansätze.	PädagogInnen, Eltern
Geschwisterkurs: Hurra, ich bekomme ein Geschwisterchen	Wozu ein Geschwistervorbereitungskurs? Um Eltern und Geschwister über die neue Situation zu Informiere. Um Fragen, Emotionen, Bedürfnisse, Erwartungen/Vorstellungen und Ängste der Eltern, aber auch der Geschwisterkinder durch Prävention zu unterstützen. Es ist wichtig mit den Eltern über diese Themen zu sprechen um viele Fragezeichen und - oder Glaubenssätze aufzulösen. Viele Eltern haben die Vorstellung das Geschwisterkind müsse sich auf das Baby freuen und erwarten dann ein hilfsberechtigtes, verständnisvolles und ja schon so großes Geschwisterkind. Infoabend für Eltern ca 1-1,5 Stunden Nachmittag mit Kind ca 1,5 Stunden, +Abschluss gemeinsame Jause 1 Abend mit den Eltern: 1 Nachmittag mit Kind und Mama: (oder beiden Eltern) Wo liegt der Schwerpunkt: 1.) Pflege 2.) Gefühle	3 – 6 6 – 9
Thema Persönliche Sprache: Ich erzähl dir wie es mir geht	Dialog- ehrlich offen, persönlich, ich sage was ich will, brauche, empfinde und sehe Dialog mit dem Kind, ehrliches Interesse am Kind, keine Bewertungen, Kinder werden von Erwachsenen definiert, persönliche Sprache – Sätze= Was will ich wirklich, Rückmeldung was sehe ich beim Kind wie fühlt es sich, keine Lösungen anbieten,	Eltern
Thema Grenzen: Ich achte gut auf mich und auf dich	Meine Persönliche Grenzen und Bedürfnisse, ein NEIN aus Liebe, Elterliche Grenzen, Eigenverantwortung, persönlicher Freiraum, die Grenzen des Kindes 2 Eltern, zwei Arten von Grenzen	Eltern
Streit unter Kindern	Der Streit unter Geschwistern kann mühselig und nervenzerrend sein. Wie kann ich meine Kinder dabei unterstützen, ihre Konflikte selbst zu lösen? Hört diese Streiterei jemals auf und wieviel soll ich mich als Vater/ Mutter einmischen? Dieses Seminar gibt Aufschluss.	2 – 18 J
Elterntraining: Kommunikationstraining für Eltern	Dieses Training beinhaltet 6 Module zu folgenden Themen: Modul 1: Starke Kinder brauchen starke Eltern - <u>Was Eltern wissen müssen</u> Modul 2: Die unglaubliche Wirkung des aktiven Zuhörens - <u>Die Bedürfnisse der Kinder wahr und ernst nehmen, sowie adäquat darauf reagieren</u>	0 – 15 J

	Modul 3: Kinder brauchen Grenzen - <u>Zuviel Freiraum überfordert Kinder, sie wollen sich orientieren können</u> Modul 4: Eltern sein – Paar bleiben - <u>Konfliktmanagement erlernen, Familienkonzepte kennen lernen</u> Modul 5: Geschwisterstreit - <u>Wie Kinder lernen, Konflikte selbst zu lösen</u> Modul 6: Entwicklungsbedürfnisse und elterliche Ressourcen stärken - <u>Wann braucht mein Kind was?</u>	
Hilfe, mein Kind bringt mich auf die Palme	Manchmal gehen Kinder bis an die Grenzen der Nerven ihrer Eltern, trödeln, schreien, streiten und testen Regeln und Vereinbarungen etc. aus. Bisweilen genügen dann schon Kleinigkeiten, dass Eltern, trotz guter Vorsätze auch die Geduld verlieren. Bei diesem Thema geht es darum Beweggründe hinter den Verhaltensweisen der Kinder zu erkennen und mögliche Lösungswege zu suchen.	3 - 14
Wenn dein Rhythmus in den Alltag findet	In unserer schnelllebigen Zeit passen wir uns an unseren Alltag, der oft gesellschaftlich diktiert wird, an. Wir werden uns in diesem Seminar mit der Kernfrage „Was ist Rhythmus?“ auseinandersetzen und die folgenden Fragen beleuchten. Kennst du deinen Rhythmus? Wie findest du deinen Rhythmus? Wie integrierst du die notwendigen Veränderungen in deinen Alltag? Was können wir uns von der Natur abschauen? Ich gebe Ihnen verschiedene alltagstaugliche Methoden und Möglichkeiten an die Hand, wie Sie Ihren Rhythmus im Alltag leben können.	
Mein Kind hat Angst – Ich auch?	Wir werden uns in diesem Seminar mit der Frage: „Was ist Angst?“ auseinandersetzen. Wann bzw. wie ist sie uns dienlich, welche Reaktionen löst diese in uns aus und wann blockiert sie uns. Wie komme ich vom Reagieren ins Agieren? Ich gebe Ihnen verschiedene alltagstaugliche Methoden und Möglichkeiten an die Hand, wie Sie mit Ängsten im Alltag leichter umgehen können und diesen mit Leichtigkeit meistern.	
Themenbezogene Beikostrunden Themenblock A	T1: Beikostbeginn: Wann – Was – Wie viel? Ein erster Wegweiser durch den Dschungel an Ratschlägen und Produkten T2: Jedes Kind is(s)t anders! Die Bedeutung des Geschmacks. Wie können Vorlieben und Abneigungen beeinflusst werden? T3: Wie viel Ernährungserziehung brauchen unsere Kinder? Elterliche Begleitung von wählerischen, zarten und molligen Kindern, Vorbeugung von Übergewicht und Umgang mit Süßigkeiten	Eltern von Säuglingen und Kleinkindern
Themenbezogene Beikostrunden Themenblock B	T4: Darauf kommt's an! Die wichtigsten Säulen der Familienkost und ihre Bedeutung - damit Ihr Kind sicher mit allen Nährstoffen versorgt ist! T5: Übergang von Beikost zur Familienkost Wie aus Beikost eine rasch zubereitete, einfache und gesunde Familienkost wachsen kann. T6: „Was koche ich nur heute wieder?“ Organisation einer gesunden Familienkost im turbulenten Alltag. Umgang mit Speiseplänen, Einkaufslisten und Saisonkalender	Eltern von Säuglingen und Kleinkindern
Ist mein Kind reif für die Krabbelstube/Tagesmutter/Kindergarten? Vortrag	Irgendwann kommt er, der Zeitpunkt das eigene Kind loslassen zu müssen und da fragen sich viele Eltern: Ist mein Kind überhaupt schon soweit? Woran erkenne ich das? Was, wenn es nicht klappt in der Krabbelstube? In diesem Vortrag erfahren Sie unter welchen Voraussetzungen ein entspannter Krabbelstuben- oder Kindergartenstart gelingt! Fragen sind natürlich gerne willkommen!	Erwachsene
Starke Eltern – Starke Kinder	Kinder brauchen authentische Eltern mit Stärken und Schwächen, die ihnen Wurzeln und Flügel geben. Eltern, die Vorbilder sind im miteinander Leben, Lernen und Lachen. So können Kinder zu starken, positiven Menschen heranwachsen und lernen, mit Herausforderungen besser umzugehen. Inhalt und Ziel: - Eigene Rollenbilder wahrnehmen - Kraftquellen der Eltern erkennen - Blickwinkel verändern - Was Kinder stark macht - Wertschätzende Kommunikation - Neue Ziele und Lösungsansätze fürs Miteinander - Werkzeuge und Grundannahmen aus dem NLP kennenlernen - Tipps für den Familienalltag	0 - 16
Stressfrei im Familienalltag -	Der Familienalltag in unserer schnelllebigen Zeit ist oft sehr herausfordernd für Eltern und Kinder. Konflikte, Stress, Überforderung, dichter Familienkalender, Auffälligkeiten von Kindern, Frustration, körperliche Beschwerden und Ausgelaugtheit häufen sich. Kurzzeitige	0-16

Gelassenheit statt Stress im Familienalltag	Stressphasen im Beruf und im Alltag sind ganz normal. Aber sehnen Sie sich auch nach mehr Gelassenheit und Lebensfreude, nach einem Familienklima, wo sich jeder wohlfühlt und sein Potenzial entfalten kann? In diesem Workshop erkennen sie Stressauslöser und innere Antreiber. Sie entdecken Potenziale und Kraftquellen und lernen Strategien, Techniken und Tipps zur Stressregulierung und Entspannung. Mehr Gelassenheit und Lebensfreude kommen in Ihr Leben!	
Inseln der Entspannung für Eltern und Kinder	Der Alltag in unserer schnelllebigen Zeit wird oft von einer ständigen Reizüberflutung bestimmt. Dichte Terminkalender, Leistungsdruck, Ängste, Konzentrationsschwächen oder Aggressionen häufen sich. Es bleibt wenig Zeit für Ruhe, Entspannung und der Möglichkeit, Stress abzubauen. Kinder, die gelernt haben, sich auch während des Tages zu entspannen, leben gesünder und bewusster. Sie können mit Herausforderungen besser umgehen, steigern ihre Leistungsfähigkeit und ihre Phantasie und sind meist ausgeglichener und glücklicher. In diesem Workshop entdecken Sie Kraftquellen und Inseln der Entspannung für Eltern und Kinder. Durch praktische Übungen und Anregungen erfahren Sie die Bedeutung der Achtsamkeit und Entspannung mit allen Sinnen. Mehr Gelassenheit und Ruhe für die ganze Familie!	11-16
Was Kinder stark macht	Wir wünschen uns Kinder, die dem Leben mit Mut begegnen. Die mit Misserfolgen, Schwierigkeiten und Rückschlägen umzugehen wissen. Kinder, die ihre Stärken kennen und nutzen und ihre Schwächen akzeptieren.	0-14
Fit für die Schule	Der Schulstart stellt nicht nur für Kinder, sondern auch für die ganze Familie eine neue Situation dar, die gemeinsam gemeistert werden muss. In diesem Vortrag werden diese großen Veränderungen im Alltag der Familie aus mehreren Perspektiven beleuchtet.	5-7
Klare Botschaften – konsequentes Handeln	Viele Eltern beklagen sich darüber, dass ihre Kinder ihnen nicht zuhören und sie alles mehrfach sagen müssen. Es kommt aber leider nichts an bei den Kindern – im Gegenteil - sie schalten auf Durchzug. Kommunikation funktioniert anders, Aber wie?	0-14
Babyzeichensprache: Glückliche Babys – Glückliche Eltern (Workshop)	Kommunizieren Sie mit Ihrem Baby aktiv, anstatt Töne nur zu deuten und das Gewollte zu erraten! Babyzeichen sind leicht zu erlernen, bieten viel Spaß und ermöglichen die aktive Kommunikation zwischen Eltern und Baby lange bevor die Zwerge Wörter und Sätze äußern können. Sie tragen zur Förderung der frühen Wortbildung und dem besseren Verständnisses deutlich bei. Auch Babys mit besonderen Bedürfnissen werden viel Spaß an den Zeichen haben und sie umzusetzen lernen. Ich zeige Ihnen wie Sie Babyzeichen leicht in Ihren Alltag integrieren können – mit sehr viel Gewinn für die Familie.	0-18 Monate
Babyzeichensprache	Die Babyzeichensprache ist eine Zeichensprache für Babys und Kleinkinder im Alter von etwa 6 Monaten bis ca. 2 Jahren. Sie umfasst einfache – auf der deutschen Gebärdensprache basierende – Handzeichen und Gesten, welche auch kleine Kinderhände bereits nachahmen können. Ein Baby weiß bereits sehr genau, was es möchte, hat aber keine Möglichkeit, seine Bedürfnisse klar mitzuteilen. Die Folge ist, dass es schnell anfängt zu quengeln oder zu weinen. Die Babyzeichensprache gibt dem Baby/Kleinkind und seinen Eltern/Betreuungspersonen die Möglichkeit aktiv zu kommunizieren, noch bevor es sprechen kann. Parallel zur Lautsprache verwendet, ermöglicht sie eine gemeinsame Interaktion, fördert das gemeinsame Verstehen, begleitet und unterstützt liebevoll die sprachliche Entwicklung des Babys/Kleinkindes.	Schwangere, Eltern mit Kindern bis ca. 2 Jahre, Eltern mit Kindern mit besonderes Bedürfnissen (Gehörlos, Down-Syndrom)
SPERRGEBIET KINDERZIMMER – Nahkampf oder Kuschelzone?	Dein Familienalltag raubt dir den letzten Nerv? Du bist es leid ständig den Schiedsrichter spielen zu müssen. Und das Einzige sichere ist der Streit und Widerstand deiner Kinder? Aus Hilflosigkeit reagieren Eltern mit Schimpfen, Drohen, Bestrafen oder geben einfach nach mit Ruhe ist. Diese Verunsicherung entmutigt und fördert Schuldgefühle. Strategien die in diesem Workshop vorgestellt werden verhelfen dazu, erfolgreich Konflikte im Kreis der Familie zu lösen. Diese Kompetenzen verhelfen dem Erzieher tatkräftig selbst zu Gestalten.	0-18, PädagogInnen
Best for family	Der Familienalltag mit Kindern fordert ständig Mütter und Väter. Manchmal ist es gar nicht so einfach das Zusammenleben positiv zu gestalten. Sorgen und Probleme machen uns als Erziehende oft hilflos. Best for family – Gordon Familientraining hat das Ziel, Eltern mit Kompetenz auszustatten, um ihren Kindern einerseits hilfreich beistehen zu können und andererseits bei Streitigkeiten und Konflikten konstruktive Wege der Problemlösung einzuschlagen.	0-18, PädagogInnen
Motzen, Petzen und Verschüften - Kindern hilfreich beistehen	Tagtäglich begegnen unseren Kindern Herausforderungen, denen sie noch nicht gewachsen sind. Sie erleben Frustration, haben Sorgen und empfinden Schmerz. Besonders in sensiblen Zeiten, wie der Trotzphase, der Schulzeit oder der Pubertät brauchen Eltern wirksame Werkzeuge, um ihr Kind verständnisvoll und fundiert begleiten zu können.	Eltern von Kindern (0-18), PädagogInnen

Klare Kommunikation mit Kindern „Warum hörst du mir nicht zu?“	Du hast das Gefühl, dir den Mund fusselig zu reden und irgendwie kommt nichts bei deinem Nachwuchs so richtig an? Du würdest dir ein harmonisches Miteinander wünschen ohne ständige Missverständnisse? In diesem Workshop erfährst du, wie du schon mit einfachen Mitteln eine Basis für ein problemfreieres Zusammenleben schaffen kannst. Du lernst einen Kommunikationsstil kennen, der gegenseitige Wertschätzung fördert, eure Eltern-Kind-Beziehung und den Selbstwert deiner Kinder stärkt.	Eltern von Kindern (0-18)), Pädagogen/Pädagoginnen
Kindern hilfreich beistehen „Was ist denn passiert?“	Ob in der Autonomiephase, der Schulzeit oder der Pubertät – der Weg unserer Kinder ist gepflastert mit Herausforderungen. Oft finden die Kinder sich in Situationen wieder, die ihnen Kummer und Sorgen bereiten. Wie kann ich als Elternteil mein Kind in solchen Situationen unterstützen und es begleiten? In diesem Workshop lernst du Möglichkeiten kennen, deinem Kind hilfreich zu Seite zu stehen, es aber auch bei der eigenständigen Lösung des Problems zu unterstützen.	Eltern von Kindern (0-18) Pädagogen/Pädagoginnen
Kindern wirksam Grenzen setzen, ohne sie zu verletzen „Jetzt reicht’s mir aber!“	Du kochst vor Wut und trotzdem scheint dein Kind kein Interesse daran zu haben, etwas an seinem Verhalten zu ändern? In diesem Workshop lernst du dein Gegenüber wirksam mit deinem Problem zu konfrontieren. In weiterer Folge auch, was du tun kannst, wenn du dabei auf Widerstand stoßen solltest.	Eltern von Kindern (0-18) Pädagogen/Pädagoginnen
Erfolgreiche Konfliktlösung in der Familie „Wenn Teddys fliegen und Türen knallen“	Du bist entnervt und entkräftet, weil du das Gefühl hast bei deinen Kindern ständig auf Widerstand zu stoßen? Gefühlt den ganzen Tag streiten sich deine Kinder und du reagierst immer gereizter auf jede Streitsituation? In diesem Workshop werden Strategien vorgestellt, wie eine sinnvolle und erfolgreiche Konfliktlösung im Kreise der Familie gelingen kann.	Eltern von Kindern (0-18) Pädagogen/Pädagoginnen
Wertkonflikte und Einfluss nehmen auf Wertvorstellungen von Kindern „Das tut man doch nicht!“	„Das kannst du doch nicht machen!“. Oft kollidieren unsere Vorstellungen und Werte mit dem Verhalten unserer Kinder: seien es Tischmanieren, die Begrüßung (oder Nicht-Begrüßung) anderer Personen oder in der Pubertät Frisur und Kleidervorstellungen – wir finden uns als Eltern immer wieder in Situationen wieder, die uns hilflos und sprachlos „stehen lassen“ In diesem Workshop setzt du dich mit der Vermittlung von Werten auseinander, mit dem Ziel möglichst konstruktiv mit Wertkonflikten umzugehen.	Eltern von Kindern (0-18) Pädagogen/Pädagoginnen
Gordon Familientraining 30h	Das Zusammenleben mit Kindern fordert uns täglich in vielfältiger Weise. Immer wieder gibt es Phasen, in denen die positive Gestaltung des Familienalltags schwerfällt. Best for Family Gordon Familientraining hat das Ziel, Eltern mit Kompetenz auszustatten, um ihre Kinder bei Sorgen und Problemen unterstützen zu können und bei Streitigkeiten und Konflikten konstruktive Wege der Problemlösung einzuschlagen.	Eltern von Kindern (0-18) Pädagogen, Pädagoginnen
Wo das Glück zu Hause ist Wie es uns gelingt, Glück in unserer Familie zu leben	Jeder Mensch will glücklich sein! Speziell für unsere Kinder wünschen wir, dass sie glücklich sind! – Aber was ist Glück? Und was bedeutet es für unsere Kinder und uns Eltern? Glück ist unabhängig von äußeren Faktoren wie dem neusten Smartphone, guten Noten oder perfekt geputzten Fenstern. Selbst ein immer gut gefülltes Konto, ein Ring am Finger oder die Wunscherfüllungsfee werden uns nicht nachhaltig glücklich machen! Glück ist eine Fähigkeit. Glück ist lernbar. Lebensglück ist eine Grundhaltung, eine bejahende Einstellung zum Leben und zu sich selbst. Wie uns das gelingen kann, entdecken wir an diesem Abend: Was brauchen wir in der Familie für unser Wohlbefinden? Was raubt oder mehrt unsere Lebensfreude? Und was können wir aktiv für unser inneres Glück, das Lebensglück, tun? Ein Workshop zur Ermutigung, die Verantwortung für das eigene Glück selbst zu übernehmen, das Glück in der Familie und im Alltag zu erkennen und zu mehren. Einladung, zum Glücklichen sein!	
Von Herz zu Herz - Erziehung durch Beziehung	Die gesunde seelische Entwicklung eines Kindes ist stark abhängig von der positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind. Ist diese Beziehung gestärkt, kann ein Klima der Wertschätzung in der Familie entstehen. Damit dieses Klima entstehen kann ist es gut über die Dinge Bescheid zu wissen die eine gute Beziehung zum Kind schwächen und stärken.	2 - 16
Herzensbildung lernen für das Leben	Bereits in den ersten 6 Lebensjahren, bildet sich eine Grundlage für Lebensfreude, innere Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und Beziehungsfähigkeit eines Menschen. Wir betrachten näher, wie wir unsere Kinder dabei unterstützen können, Sicherheit in ihrer Gefühlswelt zu erlangen, um soziale Stärken im Umgang mit sich selbst und ihren Mitmenschen zu entwickeln. Hierbei reflektieren wir auch unsere Rolle als primäre Vorbilder. Emotionale Intelligenz ist eine wichtige und oftmals unterschätzte Voraussetzung, damit Kinder einen Weg zu guter Kommunikation und gewaltfreien Konfliktlösungen finden. Für uns Erwachsene ist sie ein wesentlicher Schlüssel zu beruflichen und privaten Erfolg.	Eltern

Kinder achten und lieben - Beziehung als Grundlage für das ganze Leben	Schon 1919 forderte Janusz Korczak in seinem Werk WIE MAN EIN KIND LIEBEN SOLL Grundrechte für Kinder. Für Korczak war es wichtig, Kinder als eigenständige Personen zu sehen und ihre Individualität zu achten. Dazugestellt sei die moderne Gehirnforschung, die uns beweist, dass zur Bildung neuer Neuronen im Gehirn Körperkontakt eine große Rolle spielt. So macht liebevolle Zuwendung nicht nur beziehungsfähig, sondern auch intelligent. Es erwartet uns ein spannender Vortrag zum Thema Achtsamkeit und Liebe.	Eltern
Liebevolle Führung in der Familie	Das größte Ziel für uns Eltern ist es, ihre Kinder zu selbstständigen, verantwortungsbewussten, selbstbewussten, kompetenten Erwachsenen zu erziehen. Kindern kann nichts Besseres passieren, als Eltern, die liebevoll ihre Führungsrolle in der Familie wahrnehmen. Klare Entscheidungen treffen, dabei auch unpopuläres durchsetzen und zu einem zeitgemäßen Autoritätsverhältnis finden – wie kann das gelingen? Gemeinsam werden die Themen aktiv erarbeitet und in praktischen Übungen vertieft. Es geht um Gleichwürdigkeit, elterliche Wertschätzung und Hinführung zur Eigenständigkeit. Im Vordergrund stehen die persönlichen Fragen und Anliegen der TeilnehmerInnen.	WS
Lachen und Humor als Kraftquelle im Familienalltag	Eine fröhliche und humorvolle Lebenshaltung erleichtert uns, die täglichen Routinen, Spannungen und Streitpunkte im Familienleben aus einer neuen, positiven Perspektive zu betrachten. Sie lädt uns ein, den Blick auf das Positive zu lenken, Situationen zu relativieren und kreative Lösungen zu finden. Sie entlastet den Familienalltag und lässt uns über Fehler lachen. Dieser Workshop bietet kurzweilige Übungen zur Veränderung bisheriger Denk- und Handlungsweisen, lebendige Beispiele und praxisbezogene Impulse zur Integration in das Familienleben und knappe Hintergrundinformationen über die Wirkung von Lachen und Humor. Lachend entdecken wir neue Wege, um das Zusammenleben spielerisch und humorvoll zu meistern, den Familienalltag gelassen und stressfrei zu gestalten und auch Erziehungsfragen mit Humor zu begegnen. Spielerische Leichtigkeit, Freude und Kreativität ziehen in den Alltag ein und führen raus aus den "kleinen Dramen" hin zu einem positiven, harmonischen Miteinander.	Eltern
Mit Freude und mehr Leichtigkeit den Familienalltag gestalten	Wie kann es gelingen, im Alltagsleben die Freude nicht zu verlieren und Leichtigkeit zu gewinnen? Viele Verpflichtungen und Arbeiten müssen erledigt werden, die uns manchmal zu überfordern scheinen. Kindern fordern uns mit ihren Vorstellungen heraus und zeigen uns unsere eigenen Grenzen auf. Doch was ist es genau, was uns in eine Überforderung führt und ein Gefühl des Ausgelaugt Seins vermittelt? Gibt es Möglichkeiten dies zu verhindern und Wege heraus? In dieser Workshopveranstaltung arbeiten wir mittels Dialog, Selbstreflexion und Körperwahrnehmungsübungen.	WS Eltern
Tankstelle Frau/wer tankt bei mir – wo tanke ich	Die Rolle der Frau ist im Umbruch, vielfältig und anspruchsvoll. Die Fähigkeiten der Frauen, sich verschiedener Aufgaben anzunehmen und sie umsichtig zu erfüllen, birgt durch heute herrschende eigene Ansprüche und die von Mitmenschen und Gesellschaft eine neue Art der Herausforderung, andererseits die Gefahr der Überforderung. Im Workshop-Seminar können Frauen die Gelegenheit nutzen, in Gruppenaustausch, Kleingruppengespräch und Selbstreflexion innezuhalten, nachzuforschen und genau hinzusehen: wo sind meine Stärken/Schwächen/Grenzen, in welchen Rollen lebe ich und was will ich leisten, für wen will ich da sein und wer tankt bei mir auf. Um die eigene Energiebalance zu bewahren und im Gleichgewicht zu bleiben, ist auch die Frage unvermeidbar: Was gibt mir Kraft, wo tanke ich auf, welche meiner Ressourcen möchte ich fördern und aktivieren, wie kann ich gut für mich sorgen, wann muss ich Grenzen setzen. Nur in einer gelebten Balance ist es dauerhaft möglich, freudig, friedvoll und gesund zu bleiben, das Leben zu genießen und (auch unvorhersehbaren) Herausforderungen gestärkt entgegenzutreten.	WS Mutter
Ich bin Mama, ich bin Frau, ich bin...	In unserem Leben erfüllen wir viele verschiedene Rollen. Wir sind Mutter, Frau, Partnerin, stehen im Beruf,... Es ist eine Herausforderung, die Rollen so zu leben, dass wir uns damit gut fühlen. Haben wir für uns unsere wichtigsten Rollen definiert, können wir authentisch in der Beziehung mit unseren Kindern und auch anderen Personen sein. In diesem Workshop geht es um: Meine Rollen – Wie lebe ich sie? Bin ich damit zufrieden? Meine Grenzen - Wie nehme ich sie wahr? Wie teile ich sie meinen Kindern mit? Meine Verantwortung – Welche und wie viel Verantwortung trage ich als Mutter, als Frau,...?	Mutter
Mama: Das Wunderwuzi-Phänomen	Warum müssen wir immer perfekt sein und es allen recht machen? Ganz schön anstrengend - oder? In diesem Workshop decken wir unsere inneren Antreiber und Glaubenssätze auf humorvolle Weise auf und versuchen, sie mit verschiedenen Strategien zur Stressbewältigung in die Flucht zu schlagen. Kinder spiegeln das Verhalten der Eltern und übernehmen auch deren Stressverhalten. Gemeinsam üben wir schnelle und effektive Methoden, die rasch in den Alltag integriert werden können. Somit steht der heiteren Gelassenheit nichts mehr im Wege.	Mutter
Balsam für die Elternseele	Oft hören Eltern: sie sollten, müssten, könnten noch besser sein, noch mehr leisten, noch vorbildlicher sein, an sich selbst arbeiten ... und, und, und in vielen Workshops, Seminaren oder Vorträgen steht das Wohl des Kindes im Vordergrund, was natürlich gut und richtig ist. Aber manchmal bleiben Eltern bei all den Anforderungen auf der STRECKE, obwohl sie Hervorragendes leisten! In diesem Workshop wird es einmal nur um die Eltern gehen. Was brauchen Eltern um für den Bereich Erziehung gut gerüstet zu sein? Wie kommen Eltern zum „Balsam“ für die Seele? Wie viel EGOISMUS dürfen Eltern an den Tag legen? Denn starke Eltern stehen auch in schwierigen Zeiten ihren Mann bzw. ihre Frau und gehen der jungen Generation mit gutem Vorbild voran.	Eltern

Das gehört sich doch nicht!!	Kinder haben noch kein gefestigtes Wertesystem und übernehmen viele Werte von den Menschen oder Medien die in ihrem Umfeld sind. Manchmal zeigen sie ein Verhalten, Unterschiedliche Auffassung im Kleidungsstil, beim Ordnung halten, Umgang mit Fernsehen oder Computer, Höflichkeitsformen, Streitkultur, entsprechen den Wertvorstellungen die Eltern oft haben nicht. Oft denken wir uns dann „Das macht man doch nicht so“ oder „das gehört sich doch nicht“ Wie Eltern auf die Wertvorstellungen der Kinder Einfluss nehmen und sie mit Wertkollisionen gut umgehen können wird Thema des Workshops sein.	3 - 16
Werte die Kinder ein Leben lang tragen	Was bedeutet Gleichwürdigkeit? Wer bin ich und was sind meine Werte? Wie übernehme ich Verantwortung für mich und nehme gleichzeitig die Grenzen der anderen wahr? Wie wahre ich die Integrität meines Kindes? Wie ist das mit den Konsequenzen? Kommunikation verbessern, Selbstwert stärken, Resilienz fördern, Kompetenzen erkennen, Konfliktkultur entwickeln, Grenzen setzen.... Gemeinsam werden die Themen aktiv erarbeitet und in praktischen Übungen vertieft. Es geht um Gleichwürdigkeit, elterliche Wertschätzung und Hinführung zur Eigenständigkeit.	Eltern
Werte im Wandel der Zeit	Was ist uns in der Familie wichtig? Was geben wir an die junge Generation weiter? Aber vor allem: „Wer bestimmt, welche Werte bleiben und weitergegeben werden?“ Wie können wir es schaffen Traditionen beizubehalten, ohne altmodisch und konservativ zu wirken? Wie modern dürfen/sollen wir sein, im Sinne einer gesunden, (Weiter)Entwicklung für unsere Familien? Wie schaffen wir es, „Wert-volles“ zu bewahren? Fragen, auf die wir in diesem Workshop Antworten suchen, (er)finden, erarbeiten und mit nach Hause nehmen können, wenn wir wollen.	Eltern
Wie wir uns begrenzen	Regeln, Grenzen, Bräuche und Traditionen - nur so können wir unseren Alltag mit anderen Menschen bewältigen. Auch in der Familie, die kleinste Einheit unserer Gesellschaft, können wir nicht tun und lassen was wir wollen. Aber wie können wir uns so verhalten, dass wir auf unsere eigenen Bedürfnisse hören und dennoch andere nicht vernachlässigen? Wie können wir unseren Kindern helfen, dass sie zu Menschen heranwachsen, die auch Bedürfnisse anderer wahrnehmen und berücksichtigen?	Eltern
Starke Kinder brauchen keine Gewalt	Verdurstet die kindliche Seele? In einem Überangebot an Infos, Faktenwissen und medialer Dauerberieselung scheint der Stellenwert von erfahrenen Gefühlen, gelebtem Wissen und stabilen Werten zu schwinden. Zunehmende Gewaltbereitschaft unter Jugendlichen, Suchtproblematik und verhaltensauffällige Kinder sind Warnsignale, die sich aus Mangel an emotionaler Begegnung, Anteilnahme und Mitgefühl, einen GEFÜHLSPANZER anlegen.	0 - 10
Kinder brauchen böse Eltern!	Viele Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder, doch damit tun sie ihnen keinen Gefallen und sich selbst auch nicht. Hinter der Fassade vom familiären Glück werden Kinder zu kleinen Tyrannen und Eltern zu deren hilflosen Marionetten. Kinder wollen wissen, wie weit sie gehen können. Wenn sie nicht an Grenzen stoßen, verlaufen sie sich, es fehlt ihnen der Halt.	0 - 16
Elternarbeit zeitgemäß	Die Zusammenarbeit mit den Eltern ist zum Wohle der Kinder unbedingt notwendig. Doch viele PädagogInnen fragen sich, wie sie das anstellen sollen, wo doch Eltern immer schwieriger zu erreichen sind. Neue Formen der Elternarbeit sind dringend nötig!	0 - 18
Kann man Kinder zu sehr lieben?	Wie ich Liebe zeigen kann? Das Spannungsfeld Freiheit und Abhängigkeit. Wie gehe ich mit Stolz um? Wie kann ich Leistungsanerkennungen ausdrücken? Worauf bin ich stolz in Bezug auf meine Kinder? Was können sie besonders gut?	0 - 18
Wir sind nicht nur Eltern - sondern auch ein Paar	Über die Kunst, nach der Geburt eines Kindes auch die Paarbeziehung bewusst zu leben. Wie kann die anfängliche Liebe lebendig erhalten werden, auch wenn Kinder viel Aufmerksamkeit erfordern? Es geht um eine realitätsnahe und wirksame Kultur des Alltags.	
Zeit für uns	Unabhängig von Statistiken werden viel zu viele Ehen geschieden und Lebensgemeinschaften getrennt. Paar sein heißt, offen sein für alle möglichen und schier unmöglichen Prüfungen des Lebens. Ob Kinder, Eltern, Bekannte, Beruf und Umwelt, alle haben Anteil an der Partnerschaft. Partnerschaft heißt nicht, es sich auf der Couch gemütlich niederlassen, sondern ist stetes Arbeiten und Lernen, sich entwickeln und für Neues offen sein. Heißt achtsamen und respektvollen Umgang miteinander. Zeit füreinander zu haben und sie sich auch bewusst nehmen. Zehn Minuten können schon genügen, wenn ein Neugeborenes die Aufmerksamkeit verlangt, aber diese Minuten mit aller Hingabe! „Zeit für uns“ möchte Sie begleiten und Ihnen zeigen, wie wichtig Ihre Beziehung ist!	Eltern
Geschwister: Zank, Streit & große Liebe	Nähe und Rivalität liegen kaum näher beieinander als bei Geschwistern. Geschwister beglücken, quälen und prägen einander. Manche Forscher sagen sogar, dass die Geschwister das Glück in der Partnerschaft beeinflussen. Mit diesem Zwiespalt umzugehen, ist für Eltern oft nicht leicht. Wie sie als Eltern mit dem Verhalten ihrer Kinder in der Geschwisterrolle untereinander besser umgehen lernen und ihren Kindern auch im Umgang miteinander helfen können, darum soll es in diesen WS gehen.	0 - 19
Geschwister und ihr gemeinsames Aufwachsen	Geschwister buhlen um die Rangordnung und Zuwendung der Eltern. Sie streiten und sie lieben sich. Als Eltern haben wir einen großen Einfluss darauf, dass Geschwister ein gutes Zusammengehörigkeitsgefühl entwickeln und so eine starke Beziehung für das ganze Leben aufbauen. Welche Rolle dabei die eigene, sowie die Geschwisterposition unserer Kinder, vom Einzelkind bis zum NACHZÜGLER spielt,	0 - 18

	und wie wir die Stärken des einzelnen Kindes fördern können werden wir näher betrachten. Geschwisterstreitigkeiten können sehr heftig sein und zerren fast täglich an unseren Nerven. Warum diese trotzdem ihre Berechtigung haben und wie wir dabei gelassener agieren, werden wir anhand von Fallbeispielen aus dem Alltag erarbeiten.	
Streithansl und Petzeliese - Kinderstreit und Eifersucht	Kaum etwas rüttelt so an den Nerven der Eltern wie Streitereien und Eifersucht unter Kindern. Die daraus entstehenden Konflikte begleiten Eltern in ihrem Erziehungsalltag. Oft sind die Gründe nicht immer klar erkennbar und Unsicherheit und manchmal auch schlechtes Gewissen macht sich bei den Erwachsenen breit. Ziel: Verständnis für die Ursachen von Eifersucht und Streitereien - Eifersucht im Vorfeld entgegenwirken - Klarheit im Umgang mit Kinderstreit.	2 - 8
Familienalltag mit Zwillingen - doppeltes Glück, doppelte Herausforderung	Ich möchte Eltern unterstützen und motivieren, um den erhöhten Ansprüchen an Kondition und Nervenstärke, die der Alltag mit Zwillingen erfordert, gerecht zu werden. Themen des Abends werden die Eigenheiten im Umgang mit Zwillingen und die Schaffung von persönlichen Komfort/Freiheitszonen der Eltern sein. Weiter erarbeiten wir uns effektive Methoden in der Kommunikation mit den Kindern, sowie der Beziehungsarbeit mit- und zwischen ihnen und wir beleuchten Wege für einen strukturierten Tagesablauf. Anhand von Fallbeispielen möchte ich Antwort auf auftauchende Fragen geben.	0 - 18
Papa, ich brauch dich	Jedes Kind steht tagtäglich vor einer Vielzahl von Herausforderungen. Wir Väter sind schnell mit einer Lösung bei der Hand - ist unseren Kindern damit geholfen? Wie sich Kinder, die ein Problem haben, verstanden fühlen, wie wir Väter sie unterstützen können, ihr Problem eigenständig zu lösen, werden wir in diesem Workshop erarbeiten.	0 - 18 nur als 3-teiliger WS buchbar!!
Meine Rolle als Vater	Mit jedem Kind beginnt die Familie eigentlich wieder neu. Denn alles orientiert sich am Jüngsten und die Beziehungsdichte in der Familie (und damit natürlich auch die Anzahl der Konflikte) nimmt rapide zu. Mann - Frau ist eine Einerbeziehung. Durch ein Kind entstehen sechs Beziehungsfelder. Was ist Vaterrolle, Partnerrolle und was bleibt an individuellen Ansprüchen? Wie kann ich als Vater mein Kind/ meine Kinder bestmöglich unterstützen und wie definiere ich den Familienbegriff für mich selbst? Fragen, Gedanken, Diskussionen die zu neuen Impulsen führen können.	0 - 18
Vater werden ist nicht schwer - Vorbild sein dagegen sehr!	Männer sind anders als Frauen und sie verhalten sich auch ihren Kindern gegenüber anders. Sind Mütter oft eher vorsichtig und besorgt, trauen Väter ihrem Kind auch einmal etwas zu und fördern dadurch ihre Eigenständigkeit. Kinder profitieren sehr von einem Vater, der sich Zeit für sie nimmt und sich mit ihnen beschäftigt. Engagierte Väter wirken sich positiv auf die schulischen Leistungen aus und zudem prägen Väter das Männerbild ihrer Söhne und Töchter nachhaltig. Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr. Immer noch sieht sich der Vater mit dem Vorurteil konfrontiert, als Erzieher weniger geeignet zu sein und nach wie vor sind seine Rechte eingeschränkt. Er schwebt in Unsicherheit. Er weiß nicht, wo er dran ist. Er ist sich über seine Rolle nicht im Klaren.	0 - 18
Starke Väter für starke Kinder	Heutige Papas leisten einen aktiven Beitrag in der Begleitung unserer Kinder. An diesem Abend möchte ich Väter in ihrem Tun stärken, ihnen Gelegenheit zum Austausch mit anderen Männern bieten und im Impulsvortrag entwicklungspsychologische Erläuterungen präsentieren, warum Papas unersetzbar sind. Folgende Punkte werden wir näher betrachten: + Die Bedeutung der Vater/Kind Beziehung in der Entwicklung unserer Söhne u. Töchter. + Warum Väter unersetzbar sind und welche Stärken sie im Vergleich zu Müttern haben. + Welche gesellschaftliche Anerkennung Väter heute genießen. + Umgang mit den Veränderungen in der Partnerschaft, die das Elternsein mit sich bringt? + Zeit für Erfahrungsaustausch und persönlichen Fragen (bei Vortrag begrenzt möglich).	Eltern
Oma und Opa - wie gut, dass es sie gibt	Großeltern, spielen im Leben eines Kindes oft eine ganz wichtige und wesentliche Rolle und Position. Sie sind wichtige Bezugspersonen die oft Freude daran haben ihren Enkelkindern Gutes zu tun und sie auch gelegentlich zu verwöhnen. Manchmal ergeben sich zwischen Eltern und Großeltern unterschiedliche Ansichten in Erziehungsfragen und daraus entstehen manchmal Konflikte, die neben anderen Fragen zur Großelternschaft an diesem Abend Thema sein können.	0 - 18
Bei Oma und Opa darf ich das aber schon	Die verwöhnen unsere Kinder ja doch nur! Die erlauben alles und ich bin dann wieder die Böse! Ich will mich nicht aufdrängen! Diese und viele weitere Glaubenssätze hindern uns oft daran, der Beziehung zwischen den Generationen eine Chance zu geben. Das Verhältnis zwischen Eltern und Großeltern ist nicht immer einfach und manchmal wäre es einfacher, den Großeltern ganz aus dem Weg zu gehen. Doch für Kinder ist diese Extraportion Liebe und Zuwendung, ja auch Freiraum und Großzügigkeit, so wichtig, dass es sich lohnt, daran zu arbeiten. Eltern und Großeltern müssen sich nicht unbedingt lieben, es reicht ein respektvoller Umgang. Dieser WS/Vortrag soll dazu anregen, sein eigenes Verhalten zu hinterfragen, die andere Generation besser zu verstehen und Auswege aus der eigenen Sackgasse zu finden.	0 - 18

Erste Betreuungssituationen von Kleinkindern	Oma, Tagesmutter oder lieber doch Krabbelstube? Gibt es einen richtigen Zeitpunkt, ab wann ich mein Kind in eine außerhäusliche Betreuungsformen bringe? Wie funktioniert die erste Trennung sowohl für das Kind, als auch für die Bezugsperson gut, ohne den Aufbau einer guten Bindung zu stören. Welche Rolle spielt der Kindergarten im Leben eines Kindes? Diese Situationen werfen viele Fragen und Unsicherheiten in der Familie auf. Wir wollen alle Aspekte näher betrachten und diskutieren.	0 - 2
AlleinerzieherInnen	Es gibt verschiedene Gründe dafür, dass manche Mütter/Väter ihre Kinder alleine erziehen - geschieden, verwitwet, ledig oder getrennt leben. Auch wenn jede Lebenssituation einzigartig ist, so gibt es doch Herausforderungen bei den Lebensumständen von Einelternfamilien: Organisation des Alltags, Erziehung der Kinder, Sicherung des Lebensunterhaltes, Gestaltung einer neuen Partnerschaft etc.	0 - 18
Du hast mir überhaupt nichts zu sagen (Patchwork)	Wenn die Partnerin (der Partner) mit Anhang kommt! Stiefvater - Stiefmutter – Patchwork -Familie. Muss der Stiefvater ein besserer Vater sein oder die Stiefmutter eine besseren Mutter? Nicht selten kommt es vor, dass es in Familien mit Stiefeltern zu gewissen psychologischen Spannungen kommt. So kann es passieren, dass die Stiefkinder die Stiefmutter oder den Stiefvater nicht annehmen, sie nicht als Elternteile verstehen und somit nicht als Autoritätsperson anerkennen. Wodurch entstehen die Probleme, Konflikte, und wie können wir sie konstruktiv bewältigen?	0 - 18
Kinder - Glück oder Herausforderung	Über das Glück Kinder zu haben. Die Chance mit unseren Kindern das Glück zu finden. Kinder sind ein Glück. Kinder haben bedeutet viel Organisation und Stress. Da springt das Glück nicht gleich aus dem Kasten. Und trotzdem bietet uns das Leben mit Kindern enorme Chancen für die eigene Entwicklung.	8 - 18
Elternschaft - Eltern g'schafft Herausforderung und Überforderung als Eltern	Mutter und Vater zu sein heißt aber nicht nur, sich um das Wohl der Kinder zu sorgen, sondern auch noch Mann/Frau und Partner/in zu sein. Meist vergessen wir uns selbst auf der Suche nach einer PERFEKTEN Elternrolle und kreisen NUR um die Entwicklung unserer Kinder; verwehren diesen aber so die wichtige Vorbildrolle und uns selbst die Luft, die wir für unser Leben brauchen, die uns nährt und stärkt.	Eltern
Familie und Beruf optimal vereinbaren	Viele Eltern möchten sowohl beruflich erfolgreich sein, als auch ihre Elternrolle mit ganzem Herzen und vollem Einsatz wahrnehmen. Oft gelingt es nicht, diese beiden Lebensbereiche in einem gesunden Gleichgewicht zu halten: Stress, schlechtes Gewissen und ein Gefühl der Zerrissenheit belastet Eltern oft schwer. Um beide Rollen zufriedenstellend vereinen zu können, bedarf es einerseits den Blick nach Innen (Werte, Bedürfnisse, Ziele, Ressourcen und Hindernisse, Ansprüche an sich selbst...) sowie den Blick nach Außen (Zeitmanagement, Unterstützungsmöglichkeiten, Krisenmanagement, Optimierungsstrategien, etc.).	Eltern
Neue Entscheidungen in der Familie	Systemisches Konsensieren ist ein Gruppenentscheidungsverfahren, das es ermöglicht rasch konsensnahe Entscheidungen zu treffen. Dabei wird der Vorschlag mit der größten Akzeptanz (= dem geringsten Gesamtwiderstand) in der Gruppe gesucht. Entscheidungen auf dieser Grundlage zeichnen sich durch Tragfähigkeit und hohe Zufriedenheit der Gruppenmitglieder aus. Somit können auch Familien von diesem Zugang der Entscheidungsfindung profitieren, egal ob es um das nächste Ausflugsziel, den gemeinsamen Urlaub, das Mittagessen, etc. geht.	Eltern
Sexualaufklärung von 0 bis 16	Workshop, 2,5 Stunden, für Eltern und PädagogInnen/BetreuerInnen: Was sollten Kinder bis zu welchem Alter wissen? Wann fängt Sexualität überhaupt an? Bin ich damit nicht zu früh dran? Bringe ich mein Kind da nicht auf dumme Ideen, wenn wir darüber reden? Viele Fragen ergeben sich aus der Aufgabe, eigene, oder anvertraute Kinder aufzuklären. Mit ein bisschen Hintergrundwissen und der richtigen Einstellung, lässt sich diese Herausforderung aber lustig und leicht bewerkstelligen. Im Workshop werden die wichtigsten Stationen der Sexualaufklärung erklärt und verschiedene, konkrete Situationen durchgespielt.	Eltern, BetreuerInnen, LehrerInnen, PädagogInnen
Ordnung am Familientisch oder Familie: Ein Blick aus der Vogelperspektive	Wer gibt den Ton an? Wie ist die Stimmung der einzelnen Stimmen? Möchten Sie einen Blick aus der Vogelperspektive auf Ihr Familien-System werfen, Zusammenhänge und Spielregeln entdecken, neue Perspektiven und Strategien entwickeln? Bei dem dynamischen Vortrag im Dialog werden wir gemeinsam „systemische Ansätze zum Umsetzen“ entwickeln und damit den „Familien-Garten“ mit frischer Energie umgestalten, hegen und pflegen.	Erwachsene
Brüderlein trifft Schwesterlein	Wie pfeifen Ihre "Spatzen" im Nest? Eins plus eins ist mehr als zwei. Die Geburt eines weiteren Kindes stellt die Familie vor neue Herausforderungen. Wie wird das Erstgeborene damit umgehen? Wie verhält es sich dem Baby gegenüber? Wie verhalte ich mich als Elternteil den beiden Kindern gegenüber? In der Schwangerschaft und nach der Geburt entstehen Dynamiken, die wir als Eltern nicht vorhersehen können. In diesem Workshop sehen wir uns diese Dynamiken an und entwickeln Strategien, wie wir „das Nest“ wieder ordnen, hegen und pflegen können, so dass sich alle wohl und geborgen fühlen.	Erwachsene
Wie „tickt“ deine Familie?	Wenn wir Familie als ein soziales System mit all seinen Eigenschaften und Prinzipien	

	verstehen, werden uns kontraproduktive Muster und Zusammenhänge schnell bewusst. Durch die systemische Brille betrachtet können wir einen vertiefenden Blick auf unsere Familie werfen und Ursachen von Problemen und Konflikten schneller erkennen. Aha-Erlebnisse garantiert!	
Home & Friends	Bei diesem Format handelt es sich um eine Kurzversion des Family Support Elternkurses: ✓ „HOME“ privater Kurs für Elternpaare bei den Eltern zu Hause oder Räumlichkeiten der Trainerin (kein Gruppentermin) ✓ „FRIENDS“ Gruppentermin für kleinere Gruppen im privaten Rahmen, es gibt einen/eine Gastgeber/in, der/die Freunde, Bekannte oder Verwandte einlädt ✓ Inhalte sind bei beiden Versionen prinzipiell alle erhalten, es wird aber vermehrt auf die für die jeweiligen Eltern aktuellen Themen eingegangen. ✓ viele praktische Übungen ✓ Dauer 2 x 3 Stunden (zusätzlich 1 Stunde Vertiefung) ✓ dazwischen liegt mind. eine Woche zum Ausprobieren	
Ich brauche nun Betreuung für mein Kind! Welche Möglichkeiten habe ich? Entscheidungsunterstützung	Wir wollen das Beste für unsere Kinder, die Karenzzeit läuft aus und die Vereinbarung mit dem Arbeitgeber für den ersten Arbeitsbeginn kommt immer näher! Welche Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung - Krabbelstube, Leihoma, Freundin, Kindergarten, Tageseltern, ...? Was ist wichtig bei der Auswahl zu beachten? Was ist mir selbst wichtig? Was tun, wenn mein Kind vielleicht "mehr" braucht? Aber auch ganz persönlich gesagt: Hat sich vielleicht das schlechte Gewissen eingeschlichen "Rabeneltern" zu sein? Ziel: Infos für eine raschere Entscheidungsbasis, pädagogische Ideen zur Eingewöhnung, Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, Erwartungen, Ansprüchen.	Eltern Alter der Kinder: ab 1 Jahr bis 6 Jahre
Geschwister sind - für IMMER!	Die längste Beziehung unseres Lebens ... Geschwisterbeziehungen sind in mehrererlei Hinsicht besonders und heben sich von allen anderen ab. Wir beschäftigen uns mit diesen besonderen Beziehungen in drei Modulen und gehen ein auf: Geschwisterposition und deren Bedeutung, Streit um Macht und Ressourcen, auf geschwisterliche Konflikte und die Möglichkeiten die Beziehung der Geschwister zu stärken und Harmonie zu fördern. Auch die Vorbereitung auf ein weiteres Geschwisterkind ist Thema (falls gewünscht), denn Erstgeborene erleben neben all der Vorfreude und den unzähligen positiven Eindrücken auch die sogenannte "Entthronung", müssen Mama und Papa plötzlich teilen und das ist manchmal nicht ganz so leicht zu verdauen ... Was man über Geschwisterbeziehungen wissen kann, welchen Einfluss sie auf unser Leben und die Entwicklung haben, wie man werdende Geschwister gut auf die Ankunft des zweiten (oder dritten,...) Babys vorbereitet, VOR ALLEM ABER wie man den Herausforderungen des Alltags mit zwei oder mehr Kids gewachsen wird - darum geht es in diesem 3-teiligen Workshop der MAMAKademie! Wie immer praxisnah und lebendig!	Eltern mit Kindern von 0- 14
GORDON Familientraining	Workshop 1 Verstehen und verstanden werden Workshop 2 Erfolgreich streiten will gelernt sein Workshop 3 Konflikte mit Kindern positiv lösen Im Rahmen des GORDON Familientrainings... • erfahren Sie, wie und warum Kommunikation funktioniert • analysieren Sie Ihre familiäre Kommunikationskultur • identifizieren Sie Kommunikationsmuster und deren Auswirkungen • lernen Sie unterschiedliche Methoden zur erfolgreichen Kommunikation kennen • trainieren Sie alltagstaugliche Kommunikations-Strategien in praktischen Übungen • erhalten Sie konkrete Kommunikations-Werkzeuge für Ihren Familien-Alltag	

	- wenden Sie die erlernten Techniken in Ihrem persönlichen Umfeld an und - sammeln Sie neue Erkenntnisse und Erfahrungen durch den Austausch in der Gruppe	
3 Zutaten für zufriedene Elternschaft	"Eigentlich bin ich ja ganz anders. Ich komm nur so selten dazu!" Denkst DU dir das auch manchmal? Ich jedenfalls schon, und dann mach ich gern folgendes: mal raus aus dem Karussell, innehalten und durchatmen, mich auf das WESENTLICHSTE konzentrieren. Du würdest so gern ein wenig anders sein - gelassener, lustiger, netter - zu deinen Kindern (UND zu dir selbst)? Aber nur WIE, bitte schön? Wenn solche Gedanken manchmal in deinem Kopf schwirren, ist dieser neue Workshop GENAU das Richtige für dich! An drei Tagen nehmen wir uns Zeit, folgende "3 Zutaten für ein zufriedenes MAMAdasein" zu beleuchten. 1. Gelassenheit 2. Achtsamkeit 3. Humor Wenn du (wieder) mehr davon in dein Leben integrieren möchtest und ein paar Kniffe brauchst, damit es dir besser gelingt, diese Zutaten in deinen Alltag zu mischen, dann melde dich an! Natürlich sind auch PAPAs herzlich willkommen! Ich freu mich darauf, dich dabei zu haben!	Eltern mit Kinder JEDEN Alters
Plötzlich Eltern!	Die Geburt des ersten Kindes bringt für ein Paar Veränderungen auf vielen verschiedenen Ebenen. Dieser Workshop fängt dort an, wo Geburtsvorbereitungskurse aufhören. Hier werdet ihr darauf vorbereitet, was euch im "Leben mit Baby" erwartet, sodass ihr gelassen, selbstsicher und zufrieden euren neuen Alltag bewältigen könnt! In keinen Gruppen werdet ihr darauf vorbereitet, was euch als frisch gebackene Eltern erwartet und es besteht Möglichkeit zum Austausch. 1. Modul: "Unser Alltag" 2. Modul: "Unser Baby" 3. Modul: "Unsere Liebe" Das ZIEL ist vor allem, eure väterliche und mütterliche Intuition zu stärken und euch die Sicherheit zu geben, die ihr braucht um gute Entscheidungen für euch, euer Kind und eure Familie zu treffen!	Eltern VOR der Geburt des ersten Kindes
Tränenreiche Babyzeit – keine Angst vor Babytränen!	Manche Babys weinen mehr als andere. Es kann dafür verschiedene Gründe geben. ... Für die Eltern ist dies eine große Herausforderung. Ängste, um die Gesundheit des Babys, Hilflosigkeit, Selbstzweifel, Unsicherheit, Frustration, Erschöpfung u.v.a stellen sich wiederholt ein. Wenn ein Baby weint, will es etwas ausdrücken, es will uns etwas sagen. Wir sollten das Baby nicht vom Weinen abhalten oder gar ablenken. Versuchen wir den Ausdruck des Kindes zuzuhören. Wenn das Baby sprechen könnte, was würde es uns sagen? Was löst das Weinen bei dir als Mutter oder Vater aus, welche Gefühle nehme ich bei den Schreiattecken des Kindes wahr? Wie können wir mit unserem Baby in Kontakt treten? Was brauchst du als Mutter/Vater, damit du diesen verlässlichen Kontakt geben kannst? Wie kann ich den langanhaltenden Schreiattecken begegnen und welche Strategien können angewendet werden, damit es mittelfristig zu einer Besserung kommt? Die Gruppe gibt Raum und Zeit offen über deine Gefühle als Mama/Papa zu sprechen. Beruhigende Massagen werden vorgestellt und verschiedene unterstützende Möglichkeiten werden besprochen. Als Elternberaterin und Mutter eines ehemaligen „Schreibabys“ möchte ich euch unterstützen und durch die Phase des Lebens begleiten.	Eltern
Geschwister – als Familie zusammenwachsen	Sie erwarten Ihr zweites Kind? Herzlichen Glückwunsch! Veränderungen stehen damit an – für das Erstgeborene eröffnen sich neue Chancen, aber auch Ängste und Herausforderungen tun sich auf. Auch die Paar- und Elternbeziehung verändert sich. Inhalte Wie kann ich mein Erstgeborenes auf sein Geschwisterchen schon während der Schwangerschaft vorbereiten? Wie kann ich die Bindung zwischen Geschwistern fördern? Die Stellung des Erstgeborenen thematisieren. Wie kann ich mit Geschwistereifersucht umgehen? Wie kann ich meine Kinder bei Geschwisterstreit unterstützen? Anregungen und Spiele zur Vorbereitung aufs Geschwisterchen	Eltern
Mein Kind ist perfekt so, wie es ist!!	Soll ich mein Kind aufsetzen, wenn es noch nicht sitzen kann? Muss ich mir Sorgen machen, wenn mein Kind noch nicht krabbelt oder läuft? Und was macht es mit mir als Mutter oder Vater, wenn das Nachbarskind schon durchschläft, das eigene Kind aber mehrmals pro	Workshop für Eltern von Kindern von 0-4

	Nacht munter wird? Welches Spielmaterial benötigt mein Kind, damit es sich optimal entwickelt? Und soll ich meinem Kind jedes kleine Hindernis aus dem Weg räumen? Diese und weitere Fragen, sowie die Themen freie Bewegungs- und Spielentwicklung nach Emmi Pikler, Schlafen, Weinen, Konflikte zwischen Kindern, Umgang mit Emotionen (wie z.B. Wut, Trotz, Ängste, ...) Restreflexe und Selbstwert stehen im Mittelpunkt dieses Workshops. Es ist aber auch Platz für all jene Themen, die euch als Eltern in dieser Zeit beschäftigen.	
„Mama, Papa, jetzt stell ich euer Leben auf den Kopf!“ Mein Kind und ich im ersten Lebensjahr – drei Treffen für Mutter/Vater und Baby	Wir haben uns doch so auf diese erste Zeit gefreut und so gut vorbereitet und jetzt ist alles anders!? Ihr Kind kann/muss nicht immer nur ein Sonnenschein sein, wichtig ist nur, wie Sie damit umgehen. Und dabei auf sich selbst nicht vergessen! Damit aus Ihrem Kind ein selbstbewusster, sozial kompetenter und zufriedener Mensch wird, ist ein achtsamer Umgang von Anfang an wichtig. Bei diesen 3 Treffen, geht es im speziellen um folgende Themen: „Weinen, beziehungsvolle Pflege“ „Schlafen, Bedürfnisse der Babys“ „Bindung, Freie Bewegungs- und Spielentwicklung“	Eltern und Baby
„Babys kommen ohne Gebrauchsanleitung“ Workshopreihe	Babys sind zwar einerseits erstaunlich robust, andererseits aber auch sehr zerbrechlich. Viele Eltern fühlen anfangs Unsicherheiten im Umgang mit ihrem Baby. Wie will es getragen werden? Wie will mit ihm gespielt werden? Was tun, wenn das Baby schreit? Wie kann ich dem Baby Sicherheit vermitteln und den Aufbau einer sicheren Bindung fördern? Wie stelle ich mir das Baby und das Leben mit Baby (Partnerschaft, Familie, ...) vor? In dieser Workshopreihe haben werdende Eltern einerseits die Möglichkeit Basics im Umgang mit Babys zu besprechen und andererseits ihre ganz persönlichen Themen und Bedürfnisse was Schwangerschaft, Elternschaft und Geburt betrifft, in der Gruppe zu diskutieren und sich auszutauschen.	Werdende und frisch gebackene Eltern
Themenbezogene Babygruppe Workshopreihe mit Baby (10x)	An zehn Vormittagen, treffen wie uns in gemütlicher Atmosphäre um uns zum Einen austauschen zu können und zum Anderen gibt es an jedem der Termine ein "Spezialthema", das wir uns gemeinsam anschauen. Die Wahl der Themen kann von den Teilnehmern selbstverständlich mitbestimmt werden. Nach einem Kennlernen von Eltern und Babys in der Gruppe beschäftigen wir uns je nach Anliegen mit den Erlebnissen der Geburt, mit Ernährung und Pflege (<i>Stillen, Fläschchen, woran erkenne ich -, dass mein Kind genug trinkt, Rhythmus ja oder nein, was tun bei Bauchschmerzen, wundem Po,...</i>), mit Themen rund ums Schlafen (<i>darf das Baby mit ins Elternbett, wie mit schlaflosen Nächten umgehen,...</i>), rund um die Gesundheit (<i>erste Infekte, wann muss ich zum Arzt, Impfen,...</i>), rund um zwischenmenschliches (<i>Beziehung, Partnerschaft, Erziehung, kann ich mein Kind verwöhnen?...</i>). Ebenso haben wir an diesen Vormittagen Zeit, Momente des Glücks festzuhalten und einfach eine gute Zeit mit Eltern und Babys zu verbringen. Als Dipl.-Kinderkrankenpflegerin, Pädagogin und SAFE® Mentorin bin ich gerne für Sie da.	Eltern und Babys
Stille Kinder sind starke Kinder Workshop/Vortrag	Fragen Sie sich auch oft, warum Ihr Kind so still ist? In der Stille liegt viel Kraft! Stille Kinder haben einfach andere Stärken und Bedürfnisse als extrovertierte Kinder. Sie sind oft talentiert, einzigartig und liebevoll. Und trotzdem denken viele Eltern, dass etwas mit Ihrem Kind nicht stimmt. An diesem Abend lernen Sie Ihr Kind mit seinen Bedürfnisse und Stärken besser verstehen und erkennen, dass stille Kinder in unserer lauten Welt ein Geschenk für ihr Umfeld sind.	Eltern mit Kinder im Alter von 6-10 und 10-14

THEMENKREIS LERNEN

Titel	Beschreibung	Zielgruppe
Hausübungsalarm! – Und täglich grüßt das Murmeltier	Wer kennt das nicht: „Mach deine Hausübung ordentlich, trödle nicht herum, bleib ruhig sitzen, konzentriere dich, schau, dass du fertig wirst, usw.“ Es beginnt mit der Schule. Die ersten Hausübungen, die am Anfang meist noch ganz gerne gemacht werden, können nach einigen Wochen oft zur Belastung werden. Der damit verbundene Kraftaufwand schafft großes Konfliktpotential. Wir widmen uns den Themen: * Rituale vor und während der Hausübung * Wie schaffe ich eine entspannte Lern- und Hausübungsatmosphäre? * Wie lange ist die Konzentrationsdauer eines Kindes? * Wie schaffe ich es, dass sich mein Kind selbst organisiert?	6-16
Fit für's Leben! Kinder im Alltag spielerisch begleiten und fördern	Das Spiel der Kinder ist eine ernst zu nehmende Tätigkeit. Kinder spielen im Durchschnitt 8h pro Tag und erlangen dabei Schritt für Schritt grundlegendes Wissen über ihre Umwelt. Das Spiel ist ihr Hauptberuf. Erwachsene spielen dabei eine sehr wichtige Rolle als Begleiter in ihrer Entwicklung. In den ersten sechs Lebensjahren durchlaufen Kinder verschiedene Phasen der Spielentwicklung. Welche Merkmale die einzelnen Spielphasen auszeichnen, woran man sie erkennen kann, in welcher Phase sich das Kind gerade befindet und welche Anregungen es braucht wird in diesem Workshop erklärt. Passend zu der aktuellen Entwicklungsphase Ihres Kindes wird ein Spielmaterial hergestellt, welches zuhause gleich zum Einsatz kommen kann.	0-6 Jahre
Spielsachen zum Welt entdecken Was brauchen Kinder wirklich zum Spielen?	Durch die Fülle an Informationen ist es oft nicht einfach, eine sinnvolle Spielzeugauswahl zu treffen. Dieser Abend soll Orientierungshilfe geben, worauf es beim Spielen wirklich ankommt. Welche Spielmaterialien dienen dem Kind bei	Eltern
Spielend lernen – lernend spielen Von der Bedeutung des freien Spiels für die kognitive, motorische und emotionale Entwicklung des Kindes	Große Denker haben zu allen Zeiten davon gesprochen, dass dem Spiel eine besondere Kraft innewohnt. Freies Spielen ermöglicht Lernen auf eine Art und Weise, die hirntechnisch äußerst effektiv ist. Darüber hinaus bewirkt es ein Gefühl der Zufriedenheit und bereitet Freude, selbst wenn es anstrengend ist. ? Warum Spielen klug und glücklich macht? ? Was brauchen Kinder, um zu ihrem persönlichen Spiel zu finden? ? Die Rolle des Erwachsenen?	Eltern
„Doping für's Lernen“ – Ein „Nachhilfe“-Seminar für Eltern, die ihre Kinder beim Lernen effizient unterstützen möchten.	Teil 1: Wodurch wird Lernen behindert/verhindert? Merkmale und Besonderheiten von Legasthenie, LRS, AD(H)S, Konzentrationsstörungen Welche Folgen ziehen diese Lernschwächen nach sich? Testung und Abklärung von Legasthenie bzw. LRS Schulischer Umgang bei Legasthenie Teil 2: Mentale Aspekte beim Lernen Die Kommunikation in der Familie Umgang mit Stress, Ängsten und Lernblockaden Teil 3: Lernen, wie geht denn das? Lernen mit Lernschwächen und Teilleistungsstörungen – worauf ist zu achten? Rechtschreibtraining ist mehr, als nur fehlerhafte Wörter abzuschreiben! Lesen üben – ja, aber richtig!	Eltern

Den Stift im Griff – gut vorbereitet in die Schule starten	Eine gefestigte Stifthaltung, viel Übung und Erfahrung mit den eigenen Händen und dem Stift, sind Voraussetzungen, um später in der Schule ausdauernd und leserlich zu schreiben. Wie sieht die „richtige“ Stifthaltung aus? Wie können sie zu Hause ihr Kind unterstützen, einen sicheren Umgang mit dem Stift zu beachten? Sie erhalten Informationen und Anregungen, die sie zu Hause mit ihrem Kind gemeinsam umsetzen können. Wir werden ausreichend Zeit haben, auch individuelle Fragen zu klären.	Kindergarten, Vorschule, interessierte Pädago*innen
Fit für die Schule – Fähigkeiten spielerisch im Alltag fördern	Welche Fähigkeiten sollte mein Kind zu Schulbeginn mitbringen? Wie können Sie ihr Kind unterstützen und Fähigkeiten zu Hause anregen und verbessern? Welche „versteckten“ Möglichkeiten bietet unser Alltag hierfür? Sie erhalten Anregungen für zu Hause. Wir werden ausreichend Zeit haben, auch individuelle Fragen zu klären.	Schulanfänger
„Hilfe, mein Kopf tut schon vom Lernen weh! Auch die Finger rauchen schon vom Schreiben!“ Wie wir Schulkinder gut beim Lernen fürs Leben und die Schule begleiten können. 2-teiliger Workshop	In diesen beiden Workshops beschäftigen wir uns mit dem Spagat von Schulkindern zwischen den Themen des „Kindsein Dürfens“ und den Ansprüchen des täglichen Schulalltags. Dabei stehen einerseits die Bedürfnisse der Kinder in der heutigen Zeit und andererseits die Fähigkeiten des lernen, Übens bzw. der Umgang mit Stress (Lernstress, Medien, ...) im Mittelpunkt. Ausgehend von der Hirnforschung wie lernen und Motivation funktionieren, erarbeiten wir gemeinsam welchen Rahmen Eltern für eine gute Beziehung und Entwicklung ihrer Schulkinder anbieten können. Auch der Resilienz Gedanke wird angesprochen. Gerade im zweiten Teil soll auch genügend Platz für eigene Beispiele aus dem Familienalltag sein. Teil 1: Rund ums Lernen, Motivation und die Bedürfnisse von Schulkindern, Kreislauf von Versagen oder Erfolg, evtl. Schulbeginn und gute Ausgangsbedingungen von Anfang an. Vor allem das Thema „effektives Üben“ steht im Mittelpunkt. Teil 2: Kurze Vorstellung des Resilienz Konzepts, Austausch eigener Erfahrungen und Transfer des ersten Teils in den Erziehungsalltag, Erarbeiten von unterstützenden Rahmenbedingungen, die Lernen und Kindsein zugleich ermöglichen.	
Workshop: Üben, üben und nochmals üben? „Macht Übung wirklich den Meister“ und wenn ja, wie?	Wie lernen wir selbst und wie mein Kind? Was heißt das nun fürs Üben? Wie lange und wieviel, ... wir probieren hierzu effektive und auch humorvolle Möglichkeiten aus.	Eltern von Schulkindern
Workshop: Hausübung – ein tägliches Kampfgeschehen?	Die tägliche Hausübungssituation kann eskalieren. Mühelose Phasen in denen unsere Kinder die Hausübung flott schaffen, können leider auch von "schweren, langwierigen und diskussionsausartenden" Zeiten abgelöst werden. Wie verliere ich nicht die Kraft als Elternteil und mein Kind die Motivation die Hausübung bestmöglich zu schaffen?	Eltern von Schulkindern
Workshopreihe: Hilfe, hält mein Kind den Druck aus? Überforderung oder Langeweile?	In der heutigen Zeit schwanken wir oft zwischen Über- und Unterforderung in der Schule und Kindergarten. Als Elternteil möchte ich das Beste für mich Kind, es nicht verwöhnen aber fit fürs Leben machen. Wie kann das gelingen?	Eltern von Schul- und Kindergarten-kindern
Workshop: Alte Spiele aus der Kindheit – Ihr Wert für die Kinder von heute fürs Lernen	Das Lernen passiert nicht nur beim Tisch, sondern mit Bewegung ein Stück leichter. Wir gehen auf Erinnerungsreise in unsere eigene Kindheit und frischen gemeinsam "alte Spiele" (z.B. "Ochs am Berg") auf. Danach erarbeiten wir die Lerninhalte im jeweiligen Spiel kurz.	Ab 6 Jahre
Wie kann ich mein Kind bei der Hausübung unterstützen? „Hausübung – das tägliche Drama am Nachmittag“	Einzelworkshop Für manche Kinder (und damit auch für deren Eltern) ist das Erledigen der täglichen Hausübung eine echte Herausforderung. Oft fällt es schwer, die anstehenden Arbeiten rasch und gewissenhaft zu erledigen. Ablenkung durch Geschwister, Müdigkeit oder einfach nur schönes Wetter - Gründe für Konzentrationsschwierigkeiten bei der nachmittäglichen Hausübung gibt es viele. In diesem Workshop werden folgende Inhalte behandelt, um Wege aufzuzeigen, Ihnen und Ihrem Kind das tägliche Hausübungsdrama zu erleichtern. Thematische Inhalte: • lästige Pflicht - täglich dasselbe Drama	Eltern von Schulkindern (6-12)

	• Bedürfnisse der Schulkinder am Nachmittag • förderliche Lernumgebung • Lust statt Frust - Lesen, Schreiben und Rechnen zuhause • Motivation und Gewinnaussicht	
Vorbereitung auf den Schulstart „Kindergarten ade – der ERNST des Lebens beginnt!“	Einzelworkshop Unsere Kinder haben sich im Kindergarten eingelebt und finden dort ein stabiles soziales Umfeld vor. Durch den Eintritt in die Volksschule müssen sie diese Komfortzone verlassen und betreten unbekanntes Terrain. Viele Emotionen, wie Vorfreude, Neugier, aber auch Sorgen und Ängste schaffen Unsicherheiten - sowohl bei Eltern als auch bei Kindern. Wir alle haben unsere eigenen Schulerfahrungen gemacht - doch das Schulsystem hat sich weiterentwickelt und verändert. In diesem Workshop werden folgende Inhalte behandelt, um Ihnen und Ihrem Kind den Schulstart zu erleichtern: Thematische Inhalte: • Vorläuferfertigkeiten - was sollte mein Kind können? • Bedeutung der Schuleingangsphase - ein sanfter Einstieg - spielend Lernen lernen; • Freunde zurücklassen - Zurechtfinden in einer neuen Gruppe	3 – 7 J
Mein Kind geht in die Schule! Wie wir Kinder gut durch die Schulzeit begleiten können (Resilienzgedanke!) WORKSHOP	Auseinandersetzung mit den vielschichtigen Themen der Schule, den Herausforderungen (z.B. Ansprüche) auf Grundlage der Entwicklungspsychologie und Forschung zum Thema Lernen. Conclusio: Erarbeitung von Strategien um Kinder Resilient zu erziehen, um bestmöglich die Schulzeit zum Wachsen in unterschiedlichen Bereichen zu nutzen	Eltern, PädagogInnen...
„Hilf mir, es selbst zu tun“ Montessori Materialien selbst gemacht	Workshop (auch als Vortrag möglich, dann ohne praktisches Arbeiten) Mit Hilfe einfacher Alltagsgegenständen lernen Sie in diesem Workshop wie man Montessori-Materialien bzw. Montessori-Spielsachen ganz einfach selbst herstellen kann - frei nach dem Motto von Maria Montessori "Hilf mir, es selbst zu tun!"! Besonders in der heutigen Zeit ist es für Kinder wichtig, die Kreativität und die Fantasie wieder zu fördern. Das geschieht mit diesen einfachen Spieldingen viel besser, als mit bunten, schrillen Plastikspielsachen, die kaum noch Platz für eigene Spielideen bieten. Weiters werden mit diesen Materialien neben der Konzentrationsfähigkeit auch allgemeine Fähigkeiten wie z.B. "Sortieren und Ordnen" gefördert. All diese Kompetenzen des Kindes sind auch später in der Schule sehr gefragt! In diesem Workshop gibt es nützliche Informationen über die Lehre Maria Montessoris und Montessori-Materialien im Allgemeinen und außerdem werden 2-3 Materialien zum mit nach Hause Nehmen im Sinne von Maria Montessori selbst hergestellt. Materialkosten exklusive.	Erwachsene
„Selber machen“ – Selbstständigkeit im Alltag zulassen und begleiten	Das Kind „selber machen“ zu lassen, stellt uns vor so manche Herausforderung: Die Herausforderung für das Kind, es selber machen zu können und für den Erwachsenen, es zuzulassen. Denn manchmal ist es nicht so leicht, das Kind eben „einfach machen zu lassen“. Kinder können mehr als wir ihnen zutrauen. Das betrifft ganz besonders die Aktivitäten des täglichen Lebens, sie beobachten uns im Alltag, wollen uns nachahmen und selbstwirksam sein. Aber gerade in Situationen wie im Bad, beim Anziehen und Essen lassen wir das oft nicht zu. Warum...? Nur durch Nachahmung und ausprobieren kann das Kind auch lernen, seine Fähigkeiten zu erweitern und somit das Ziel erreichen, das wir uns wünschen: selbständiges Essen, Waschen und Anziehen. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Wichtigkeit des „Selber Machens“, wie das in eurem Alltag gut gelingen kann und welche unterstützenden Rahmenbedingungen im Bad, beim Esstisch und rund ums Thema anziehen hilfreich sind.	0-10
Teilhabe im Alltag – von Anfang an	Die Kinder lieben es, in der Küche und im Haushalt mit zu helfen, zu schneiden, zu kneten, abzuwaschen, den Tisch zu decken und Situationen des Alltags nachzuspielen. So lernen sie einfach aus dem Alltag heraus ihren Handlungsspielraum zu erweitern, es ist ein natürlicher Bestandteil des Zusammenlebens.	0-10

	In diesem Vortrag erfahrt ihr etwas über gute Rahmenbedingungen für selbständige Kinder in der Küche und im Haushalt und wie ihr eine Nein – Umgebung in eine Ja – Umgebung auch schon für die aller kleinsten umgestalten könnt, um möglichst viel Teilhabe in eurem Alltag zu ermöglichen.	
Das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und Lernen	Kinder brauchen Erfahrungen mit allen Sinnen um die Umwelt und sich selbst wahrzunehmen. Um sich zu spüren und die eigenen Grenzen zu erfahren, Ursachen zu erkunden und selbstwirksam zu sein, damit die Anforderungen des Alltags gelingen und sie auf den Kindergarten und die Schule vorbereitet sind. In diesem Vortrag erfahrt ihr warum uns schaukeln ins Lot bringt, begreifen hilft Begriffe zu bilden und Sprache zu entwickeln und wie uns der Körpereigensinn unterstützt die Kraft zu dosieren. Viele Verhaltensweisen des Alltags unserer Kinder sind nachvollziehbar, wenn man grundlegende Zusammenhänge der Entwicklung von Wahrnehmung, Bewegung und Lernen versteht.	
Über das Chaos im Kopf und in der Schultasche	Wie wir als Eltern unsere Kinder beim Lernweg zum Lernerfolg unterstützen können, dem realistischen Anspruchsniveau näherbringen können, die Lernorganisation erleichtern können, welche Übungen zur Konzentration und Leseverbesserung möglich sind und welche Art der Hilfestellungen bei Hausübungen notwendig ist, sind die Themen dieses Abends.	5 - 15
Wie lernt mein Kind konzentriert?	Worauf sollte man achten? Was ist wichtig, dass sich mein Kind konzentrieren kann? Wie können Eltern ihrem Kind helfen erfolgreich zu lernen?	5 - 14
Lernschwierigkeiten - Verhaltensauffälligkeiten	Manche Kinder tun sich schwer: Mit Lesen, Rechtschreiben oder Rechnen, oft auch mit körperlicher Koordination und Motorik. Andere sind impulsiv und hyperkinetisch, haben Probleme mit Aufmerksamkeit, oder sind ängstlich und scheuen alles Unbekannte. Wie kann man diese Probleme verstehen, was kann getan werden? Ein erprobter, besonders in England und Skandinavien verbreiteter Ansatz ist die Neurophysiologische Entwicklungsförderung: bei vielen dieser Kinder sind frühkindliche Reflexe erhalten geblieben, obwohl diese eigentlich ab dem 6. Lebensmonat von Stell- und Haltungsreflexen ersetzt werden sollten. Solch eine Entwicklungsverzögerung beeinträchtigt die Entfaltung höherer Fähigkeiten in vielen Bereichen. Es kann aber dem Zentralnervensystem geholfen werden, die versäumten Entwicklungsschritte nachzuholen. Dieser Vortrag soll Eltern, LehrerInnen und ErzieherInnen Informationen und Anregungen geben.	5 - 14
Schule und Lernen positiv meistern	Kinder lernen von sich aus oft mit großer Anstrengung und bewundernswerter Energie was für sie brauchbar und wichtig ist. Allzu oft geht diese innere Motivation verloren und Kinder gehen demotiviert an Lernfelder heran, die sie nicht interessieren, aber im Alltag doch bewältigt werden müssen. Deshalb ist es für Eltern hilfreich über motivierende und demotivierende Faktoren Bescheid zu wissen. Eltern erfahren wie sie die Lernmotivation ihrer Kinder erhalten und fördern können und welche Unterstützung für das Kind in Krisensituationen oder Motivationskrisen hilfreich ist.	6 - 18
Schullust? Lernfrust?	Motivation und Beziehungskommunikation damit Schule gelingen kann. Das Thema Schule nimmt häufig einen großen Raum im Familienleben ein. Schüler können oft schwer die Motivation und vor allem den Willen zum Lernen aufbringen. Vorstellungen und Erlebnisbefunde von Eltern und Lehrern unterscheiden sich oft gravierend, und nicht selten entstehen verhärtete Fronten, statt positive Zusammenarbeit zur Unterstützung des Kindes. Welche grundlegenden Fähigkeiten braucht ein Kind für erfolgreiches Lernen? Welche Rolle spielen dabei die Emotionen und die Beziehung zum Lehrer, aber auch zwischen Eltern und Lehrer? Ein vertrauensvoller Austausch zwischen Eltern und Lehrern kann gelingen, wenn Beschuldigungen und Angriffe unterbleiben können und stattdessen gemeinsame Lösungen gesucht werden. Der Weg zur WinWin Lösung braucht aber einen klaren Blick, was machbar ist, und eine achtsame Kommunikation.	6 - 18
Mit mehr Gelassenheit durch den Schulalltag	Der Schulalltag im 21. Jahrhundert fordert Kinder und Erwachsene, ob Eltern, Großeltern, LehrerInnen, immer mehr. Alle Beteiligten entwickeln in unserer schnelllebigen Zeit immer mehr und immer häufiger Stress-Symptome. Doch jeder Einzelne kann dazu beitragen den Schulalltag gelassener zu erleben. Erfahren Sie an diesen drei Abenden Tipps und Tricks rund um mehr Gelassenheit im Schulalltag. Vom gehirngerechten, natürlichen Lernen über mentale Fitness und Achtsamkeitstraining bis hin zu verschiedenen Entspannungsmethoden für Körper, Geist und Seele. Es ist für alle etwas dabei!	6 - 19
Wie Hausübung gelingen kann	HAUSÜBUNG - in vielen Familien ewiges Diskussionsthema und Auslöser vermeidbarer Konflikte. Ein Ausstieg aus der Spirale von elterlichem Druck, kindlicher Unwilligkeit und beidseitiger Unzufriedenheit ist möglich. Wie können wir als Eltern unsere Kinder unterstützen, ihre Aufgaben konzentriert, selbständig und mit Freude zu erledigen? Welche Rahmenbedingungen müssen wir unseren Kindern zur Verfügung stellen? An diesem Abend sammeln wir einfach umsetzbare Tipps für effektives Arbeiten und bessere Konzentration, die die Kinder unterstützen werden, rasch, eigenverantwortlich und mit Freude ihre Aufgaben zu erledigen.	6 - 14

Was Kinder beflügelt - Lernmotivation	Manchmal können sich Kinder nur schwer aus ihrem Spiel lösen - anderen Kindern fällt es wiederum schwer sich überhaupt für ein Spiel zu entscheiden oder sich längere Zeit mit einem Spiel zu beschäftigen. Zeit und Raum vergessen, eintauchen ins Spiel, intensiv Da-sein und Tätig sein. Das Flow Erlebnis des kindlichen Spiels als Wegbereiter für spätere Lernmotivation in der Schule und fürs Leben. Lernen mit Begeisterung braucht Optimismus und Selbstbewusstsein, Neugier, aber auch Beziehung zum Lehrenden.	6 - 18
Wenn lernen zum Drill wird	In einer Gesellschaft, in der Leistung zum obersten Erziehungskriterium wird, ist der Weg vom „Lernen dürfen und von der unbefangenen Neugierde“, hin zum „Müssen unter allen Umständen“, schnell und ohne großen Alternativen beschritten. „Lernen müssen“, macht jedoch selten Freude und funktioniert nur, solange der Druck aufrechterhalten wird. Erfolgreiches Lernen ist aber viel eher ein „Kind der Freiheit“, Zwang hingegen ist ein schlechter Lehrmeister. Wer also sein Kind zum Erfolg zwingen möchte, wird allzu oft das Gegenteil ernten.	6 - 15
Wie motiviere ich mein Kind?	Wie kann ich mein Kind anspornen, Rahmenbedingungen zu schaffen, dass Lernen STRESSFREI möglich wird.	6 - 14
Hilfe - mein Kind will nicht lernen	Sie möchten, dass ihr Kind Erfolg in der Schule hat und aus eigenem Antrieb und mit Spaß am Lernen das Leben und die Schule durchläuft. Hat ihr Kind kaum ausreichend Ausdauer und Geduld oder kann es sich schwer konzentrieren? An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie den Grundstein zu gesundem Ehrgeiz legen. Sie erhalten Tipps, wie sie Ihr Kind beim Lernen und Üben motivieren können. Lernen sie auch die wingwave® Methode kennen, die dazu beiträgt, dass sich Ihr Kind besser konzentrieren kann und dadurch leistungsfähiger wird.	6 - 14 EV
Clever - cool und löwenstark - Ängste im Schulalltag abbauen	Mama ich kann morgen nicht in die Schule gehen - ich hab´ so Bauchweh!“ wer kennt das nicht? Das Kind hat vor anstehenden Prüfungen oder Schularbeiten Angst. Manchmal ziehen sich Kinder zurück, trödeln oder verändern sich in anderer Art und Weise. Bei fehlendem Selbstvertrauen werden sie unsicher und verlieren den Glauben an sich. Eltern können ganz wesentlich zur Steigerung des Selbstwertgefühls ihres Kindes beitragen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer lustbetonte, kindgerechte Übungen kennen und erfahren, wie man den Bogen zwischen Anspannung und Entspannung schafft, damit der Schulalltag wieder Spaß macht.	6 - 9
Viele Sprachen im Kopf	Eine der brennendsten Fragen, die Eltern mehrsprachig aufwachsender Kinder beschäftigt ist: Wie mache ich es richtig? Doch so unterschiedlich die Familienkonstellationen sind, so vielfältig sind die Antworten. Die Grundfrage, der wir nachgehen werden, lautet daher: Was wissen wir über mehrsprachige Kinder? Wie macht das Lernen Spaß? Wie können wir unsere Kinder fördern? Wie gehen wir mit Hindernissen um? Diese und viele weitere Fragen sollen besprochen werden und es soll ein Austausch über Erfahrungen mit anderen Eltern stattfinden.	Eltern
Hilfe bei Teilleistungsschwäche	Wir benötigen die verschiedenen Teilleistungen (optischer Bereich, akustischer Bereich, Serialität, Intermodalität und Raumorientierung) als Grundlage zum Erlernen und Benützen unserer Kulturtechniken wie Lesen, Rechnen, Schreiben, Sprechen. Wenn diese Teilleistungen fehlerhaft funktionieren, entstehen Probleme in der Aufnahme und Verarbeitung der Informationen und damit tauchen auch Fehler im Wahrnehmen und Handeln auf. Dies kann sich deutlich vor allem bei Kindern ab dem Schulalter auswirken. Wie kann ich als Elternteil mein Kind unterstützen? Welche Möglichkeiten, Hilfen gibt es?	5 - 15
Dominanzprofil und Lernen (Kinesiologie als Lernhilfe)	Welches Dominanzprofil hat mein Kind; welche(s) Gehirnhälfte/Ohr/Auge/Hand/ Bein ist dominant? Welchen Einfluss hat das Dominanzprofil auf das Lernen meines Kindes? Wie kann ich meinem Kind durch dieses Wissen helfen? Welcher Sitzplatz im Klassenzimmer ist für mein Kind optimal? Einfache Übungen zum Zusammenschalten der Gehirnhälften, gegen verkrampfte Hände beim Schreiben, um länger ruhig sitzenbleiben zu können, etc.	6 - 16
Lernen für die Schule	Dieses Angebot soll allen Interessierten Wege aufzeigen, wie man zu Hause mit Kindern erfolgreich Lernen kann. Dabei werden kreative und vor allem SPASSBETONTE Möglichkeiten aufgezeigt.	6 - 14
Literarcy - Wie bringe ich mein Kind zum Lesen	Lesen und das Gelesene auch wirklich verstehen zu können zählt zu den wichtigsten Schlüssel- Kompetenzen unserer Zeit. Die Leseförderung beginnt nicht etwa mit dem Eintritt des Kindes in die Schule, sondern schon viele Jahre davor. Welche Faktoren beeinflussen das Leseverhalten meines Kindes? Wann beginne ich mit der Förderung? Wie mache ich das?	6 - 10
In mir schlummert ein Genie	Schulerfolg hat nicht unbedingt mit Intelligenz zu tun. Es geht vielmehr um das gewisse: GEWUSST WIE. Es gibt Schüler in der Klasse, die scheinbar nichts lernen und dennoch gute Noten schreiben und es gibt diejenigen, die sehr viel büffeln und trotzdem nicht den gewünschten Erfolg haben. In diesem Vortrag erfahren Sie:	Ab 6

	· warum Mozart so ein Genie war · wie Lernen im Gehirn funktioniert · was man tun kann, um mit möglichst wenig Aufwand große Erfolge zu erzielen · welche Lerntechniken es gibt und welche man am besten wann anwendet· wann und wie man wiederholt	
Die Welt der Mathematik und das junge Kind	Dr. Maria Montessori erdachte begreifbares, ertastbares Material um den Kindern den Einstieg in die Mathematik zu erleichtern. Kognitives Verstehen über begreifen mit den Händen weist den Kindern den Weg vom konkreten zum abstrakten Denken und ermöglicht so jedem Kind einen spielerischen Zugang in die Welt der Mathematik.	3 - 6
Montessori für zu Hause	Dieser Vortrag gibt Einblick in die Montessori-Pädagogik, die vor über 100 Jahren von der ersten Ärztin Italiens begründet, und heute - moderner denn je - die Entwicklung unserer Kinder beschreibt und zum Begleiten einlädt. Sie werden die Grundelemente dieser Pädagogik kennen lernen und praktische Anwendungsbeispiele für zu Hause erfahren. Die Montessori Pädagogik fordert das Kind - von klein an - zum spielerischen Lernen auf. Sie führt es über das Begreifen konkreter Gegenstände zum abstrakten Denken und bedient sich dabei genialer Materialien, die vom Kleinkind (bis ins hohe Alter) Anwendung finden. Montessori für zu Hause soll zeigen, wie sie mit ihrem Kind auf spielerische Art das Alltagsleben gut meistern können.	0 - 3
Kinder begleiten auf Basis der Montessori Pädagogik - oder was ich schon immer über Montessori wissen wollte	Die Montessori Pädagogik fordert das Kind zum spielerischen Lernen auf. Sie führt es vom konkreten Be-greifen zum abstrakten Denken und bedient sich dabei genialer Materialien, die vom Kleinkind (bis ins hohe Alter) Anwendung finden.	3 - 6
Ich tue – ich kann – ich bin (Einführung in die Motopädagogik)	Was ist Motopädagogik? Was ist das besondere an motopädagogische Gruppen? Woran profitieren die Kinder? Diese und weitere Fragen werden anhand praktischer Arbeiten im bewährten motopädag. Phasenmodell beantwortet und erarbeitet.	0 – 5 5 - 10
Leichter und erfolgreicher lernen mit Lerncoaching!	Kinder lernen nicht für die Schule, Kinder lernen fürs Leben. Was ist Lerncoaching und wie unterstützt es unsere Kinder, mit Freude, Leichtigkeit und Erfolg zu lernen? Wie kann Lerncoaching helfen, die Motivation zu steigern? Welche Methoden gibt es und wie werden sie im Alltag am effektivsten eingesetzt?	5 - 18
Motiviert und erfolgreich lernen!	Kinder kommen mit einer angeborenen Freude am Lernen auf die Welt. Wie kann man diesen natürlichen Lerntrieb fördern und erhalten, damit das Lernen auch während der Schulzeit noch Spaß macht? Wie schafft man gute Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen? Welche Faktoren beeinflussen die Motivation? Sie erhalten Einblick in die interessanten Zusammenhänge zwischen Lernen, Motivation und Erfolg!	5 - 18
Fit fürs Gymnasium / für die Neue Mittelschule	Nach der Volksschule beginnt für Ihr Kind ein neuer Lebensabschnitt: es geht in ein Gymnasium oder eine Neue Mittelschule. Die Vorfreude ist groß, gleichzeitig tauchen für Eltern viele Fragen auf: Wie gut kommt mein Kind mit der Umstellung zurecht? Wie gut schafft es die gesteigerten Anforderungen? Welche Unterstützung braucht mein Kind in der Anfangsphase? Viele praktische Tipps und Übungen helfen Ihnen dabei, Ihr Kind in dieser Zeit gut zu begleiten.	9 - 12
Montessori-Pädagogik, Schulvorbereitung	Bis zum Schuleintritt soll Ihr Kind gewisse Anforderungen erfüllen können: es soll mit Aufmerksamkeit ruhig sitzen können, feinmotorisch zum Schreiben bereit sein, Anforderungen verstehen und umsetzen können, ganz abgesehen von den geistigen Fähigkeiten, die es in kurzer Zeit erlernen soll. Diese Anforderungen an unser Kind, lösen auch in uns Eltern oft Aufregung vor diesem neuen Lebensabschnitt. Ich werde Ihnen Möglichkeiten zeigen, wie Sie Ihr Kind ohne Leistungsdruck und zu hohe Erwartungen, sinnvoll und feinfühlig am Weg zur Schule begleiten können.	Für Mütter und Väter von Kindern zwischen vier und acht Jahren
Lernen!? Mich freut's nicht! Warum muss ich? Thema: Motivation oder "Überlebensstrategie" im Schulalltag?!	Hier geht es um Impulse zum Thema "Alltag, Lust und Frust, Aufgaben und Freiheiten" im Zusammenhang mit Schule und unsere aktive Auseinandersetzung mit diesem Alltagsthema. Wie gehen wir selbst mit dem Thema LERNEN um? Was erwarten wir von der Schule und dadurch von unseren Kindern? Wie gehen wir mit dem Thema Lust auf ... um oder eben wenn die Nullbockstimmung vorherrscht? Einige Gedanken und Impulse für den Umgang mit diesen Alltagsthemen!	Eltern Schulkinder

Mit den richtigen Strategien zu mehr Freude und Motivation am Lernen	Unser Schulsystem ist veraltet, der Lehrplan ein Urgestein und nicht mehr den Kindern der heutigen Zeit gerecht. Wie können wir dennoch unsere Kinder durch die Schulzeit begleiten, ohne dass Freude und Motivation am Lernen völlig verloren gehen? Mit den richtigen Lernstrategien fällt das Lernen leichter, die Konzentration wird gestärkt und somit kommt wieder mehr Freude und Motivation beim Lernen auf.	
Mit allen Sinnen leben und lernen	Kinder brauchen eine Umwelt, die ihren Bedürfnissen nach Aktivität und selbständigem Handeln entgegenkommt. Sie brauchen vielfältige Möglichkeiten für den Einsatz und die Erprobung ihre Sinne. Sinneswahrnehmungen sind Grundlage für jede kindliche Entwicklung. Kinder suchen neue Sinneseindrücke wenn auch nicht bewusst, so doch gezielt – beim Planschen mit Wasser, beim Bauen mit Sand oder beim Malen mit Fingerfarben. Eltern können vielfältige Sinneseindrücke fördern, zum Beispiel, indem sie Spiele wie „Ich sehe was, was du nicht siehst“ spielen, indem sie beim Spaziergehen gemeinsam auf die Geräusche der Umgebung lauschen oder Gerüche erkennen und benennen. Je anregender die Umsetzung für die Sinne des Kindes ist, umso stärker wird es zur Aktivität zum Handeln herausgefordert. An diesem Abend werden Sie viele Materialien und Methoden kennen lernen um ihre Kinder bestmöglich zu fördern.	2-7

THEMENKREIS ENTWICKLUNG

Hochsensible Erwachsene mit hochsensiblen Kindern	• Grundsätzliches Wissen, Einführung in das Thema „hochsensitive Erwachsene“, besondere Bedürfnisse • Zwischen Empathie und Reizüberflutung: Wie werde ich mir selbst und dem Kind gerecht? • Praktische Übungen und Beispiele aus dem Alltag im Umgang mit dem Kind • Bewusstseinsbildung und die Wissensvermittlung, wodurch die Erziehungskompetenz der Eltern/pädagogische Kompetenz gestärkt werden soll • Offene, brennende Fragen sollen natürlich beantwortet werden	16-99
Das hochsensible Kind	• Grundsätzliches Wissen, Einführung in das Thema, besondere Bedürfnisse • Wie zeigt es sich, wenn ein Kind/Jugendliche hochsensitiv ist? • Merkmale, Fragebögen, Herausforderungen, Potentiale, Abgrenzung zu diagnostizierten Entwicklungsstörungen • Wie kann ich hochsensitive Kinder/Jugendliche (HSK) im Alltag gut begleiten und fördern? • Beachten der 5 Sinne, zahlreiche Tipps (Meditationen, Fantasiereisen, Literaturvorschläge), etc. • Das HSK im Säuglings- Kleinkind,- Schulalter und als Teenager • Wie gehe ich mit Reizüberflutung um? Unsere 5 Sinne • Wie wirken Reize auf hochsensitive Kinder/Personen? Welche Reaktionen zeigen sie? Wege zur Reizreduzierung • Offene, brennende Fragen sollen natürlich beantwortet werden	16-99
Starke Konzentration, starke Kids	In diesem Workshop widmen wir uns den Faktoren, die sich massiv auf die Konzentrations- und die Lernfähigkeit unserer Kinder auswirken und wie wir die Freude und die Motivation am Lernen erhalten können. * Was ist Konzentration? * Welche Faktoren beeinflussen die Konzentration? * Der Einfluss der Ernährung auf die Konzentration, auf die Aufmerksamkeit und Verhalten des Kindes * Entspannung und Konzentration * Motivation und Freude am Lernen als Motor für Konzentration	6-14
Mentale Stärke und Herzkraft für Kinder	Eltern erfahren in diesem Workshop, wie sie ihre Kinder durch * wertvolle Entspannungstechniken * einfache Atmungsübungen * Achtsamkeitsübungen * entspannende Fantasiereisen * starmachende Geschichten und * Affirmationen Dabei unterstützen, in sich zu ruhen und zu spüren, wie stark man wird, wenn man mit sich im Einklang ist. Außerdem behandeln wir jene Faktoren, die es im Leben von Kindern braucht, um sich gesund und glücklich entwickeln zu können.	
Sauber werden in meinem Tempo	Ein Impulsvortrag für alle, die Hintergründe und Wissenswertes über den Prozess des Sauber-Werdens erfahren möchten. Wie erkenne ich Anzeichen und wie kann ich das/mein Kind dabei begleiten?	
Das Verhalten von Kindern verstehen lernen (WS)	Oft ist das Leben mit Kindern eine Herausforderung. Vor allem dann, wenn die Kinder nicht das tun was die Erwachsenen gerne hätten und es viele Diskussionen und Konflikte gibt. Doch das hat einen Grund! In diesem Workshop erklärt Magdalena Kaliauer warum Kinder so handeln wie sie handeln. Sie übersetzt für Eltern das Verhalten und die non-verbale Verhaltensweisen der Kinder. Einige Beispiele von vielen Verhaltensweisen sind hohes Konzentrationsbedürfnis, Aggressionen, Schlaf- und Essprobleme. Dadurch hilft sie Eltern ihre Kinder besser zu verstehen.	0-6
Weg mit der Windel!	Plötzlich will das Kind keine Windel mehr oder es wehrt sich mit Händen und Füßen gegen das Wickeln. Oder hast du vielleicht das Gefühl, JETZT wäre der richtige Zeitpunkt, mit dem Trocken werden zu beginnen. Wir besprechen in diesem Workshop	2-6

Trocken werden ab 2 Jahren	Möglichkeiten, wie und wann ihr am besten starten könnt. Wie du dein Kind liebevoll begleiten kannst und welche DOs und DON'Ts du beachten solltest. Es ist außerdem genügend Zeit für deine konkreten Fragen.	
Mimi schläft jetzt. Nächtliches Abstillen – liebevoll und achtsam	Nachts abzustillen gestaltet sich oft schwerer als erwartet. Das Fläschchen wird verweigert, der Schnuller wieder ausgespuckt und mit den gut gemeinten Ratschlägen von außen kann man auch nicht viel anfangen. Wir erarbeiten sanfte, liebevolle und achtsame Lösungen, wie du dein Kind (nachts) abstillen kannst. Geeignet für Mütter mit Kindern ab 13 Monaten.	1-5
Mit Kindern wachsen	Kindern fordern uns und bringen uns in neue Situationen. Sie stellen uns vor Aufgaben, die uns an unsere Grenzen bringen oder uns manchmal sogar ohnmächtig fühlen lassen. Dieser Workshop soll uns Eltern bestärken und ermutigen, neue Wege zu finden und auch zu erproben. Folgende Themen wollen wir uns u.a. in diesem Workshop widmen: - Erziehung als Persönlichkeitsbildung für Eltern und Kinder - Begegnung auf Augenhöhe mit Klarheit, gegenseitigem Respekt und Wertschätzung - Präsenz und Achtsamkeit in der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern	Eltern, Pädagog*innen, Sozialbereich
Starke Bindung und soziale Kontakte – das Fundament für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder!	Soziale Kontakte gehören zu den Grundbedürfnissen der Menschen. Bereits im Mutterleib entwickelt sich zwischen Mutter und Kind eine Bindung. Um sich sicher und geschützt fühlen zu können, brauchen Kinder in ihrem familiären und sozialen Umfeld positive emotionale Bindungen zu Bezugspersonen. Die Art und Weise der gelebten Bindungen wirken sich auf die Entwicklung und Lernfähigkeit des Kindes aus. Dies wird auch durch die moderne Hirnforschung bestätigt. Was können wir Erwachsenen tun, um eine liebevolle und förderliche Bindung zu unserem Kind aufzubauen? Was passiert dabei im Gehirn? Wie stehen Bindung und Bildung im Zusammenhang? Wie wirkt sich eine positive Eltern-Kind-Beziehung auf die Neugier, die Antriebskraft und die Kreativität des Kindes langfristig aus? Was braucht es für eine gelingende außerfamiliäre Betreuung (Krabbelstube, Kindergarten)? Dies und noch mehr wollen wir gemeinsam in unserem Workshop mit euch erarbeiten. Wir freuen uns auf eine spannende Zeit mit euch!	
Mein Kind ist sicher gebunden – die ersten Lebensjahre	Die ersten drei Lebensjahre sind entscheidend, um den Kindern ein gewisses Urvertrauen mitzugeben. Be-reits in diesen jungen Jahren entscheidet sich, welches Verhältnis später zwischen Eltern und Kind herrscht. Die „sichere Bindung“ ist immer wieder Gesprächsthema, doch kaum jemand weiß, was genau das bedeutet. Benimmt sich dein Kind bei dir schlechter, als woanders? Weint es, wenn du es vom Kindergarten abholst? Dann hast du wahrscheinlich eine gute Bindung zu deinem Kind! Welche Bindungstypen es gibt und wie wir sie erkennen können, wie wir die Eltern-Kind-Bindung fördern und das Kind stärken, darum geht es in diesem Workshop.	0-3
Vaternächte – Einschlafen und Schlafen mit Papa	„Heute ist mal Papa dran!“ denken sich wohl viele Mütter und dann klappt das nicht so, wie man gewollt hätte. Das Baby weint und schreit sich in Rage. Das Abendritual wird nicht angenommen, ... In diesem Workshop zeige ich euch Möglichkeiten, wie auch Papa das Kind achtsam in den Schlaf begleiten kann. Wir klären, welche Hürden es dabei gibt und wie ihr sie am besten nehmt. Für persönliche Fragen ist ebenfalls genügend Zeit.	0-2
Mit Baby entspannt durch die Nacht! (WS)	Warum schläft mein Kind nicht durch? Wieso weint es abends immer? Mein Kind schläft zu wenig, was kann ich tun. Wie kann ich die Gefahr des plötzlichen Kindstods (SIDS) minimieren? Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns im 3stündigen Workshop. Wir decken Mythen rund um den Babyschlaf auf und ich zeige euch Wege, wie ihr entspannt durch die Nacht kommt.	0-2
Stillvorbereitung (WS)	Ihr erwartet ein Baby oder habt gerade ein Baby bekommen? Ihr möchtet Stillen und euch optimal darauf vorbereiten? Bei eurem ersten Kind hat das Stillen nicht geklappt und ihr möchtet es diesmal wieder probieren? In diesem Workshop geben wir euch hilfreiche Tipps und klären offene Fragen. Wie räumen mit Ammenmärchen rund ums Stillen auf und möchten euch auf eurem Weg bestärken.	0-1
Was brauchen Kinder? Vorbilder, Vertrauen und Miteinander in der Familie (WS)	In dieser Workshop-Reihe spricht Magdalena Kalauer darüber was Kinder heute brauchen. Am ersten Abend geht sie darauf ein was Kindern gut tut – Vertrauen, Verständnis, ernst genommen werden, Miteinander sein und tun in der Familie, eine Balance zwischen Selbstbestimmung und Grenzen, weniger Aufmerksamkeit und vieles mehr. Am zweiten Abend bietet sie Eltern Unterstützung an, in denen sie ihnen Wegweiser für das Familienleben vorstellt. Dabei geht es um persönliche, klare Botschaften, dem Kind Zeit zu geben und Vertrauen so wie klare Grenzen mit einem Nein zu setzen.	0-10

Das Selbstgefühl und Selbstvertrauen von Kindern stärken. „Ja, ich kann es!“ (WS)	„Ja, ich kann es! Mama schau, ich hab's alleine geschafft! Juhu, ich kann's!“. Diese Sätze von Kindern zu hören und mit ihnen ihre Freude zu teilen ist eine wunderschöne Erfahrung für die Eltern. Für Kinder ist es besonders wertvoll, denn so werden sie in ihrer Person wahrgenommen und ihr Selbstgefühl und Selbstvertrauen wird dadurch genährt. In diesem Workshop spricht Magdalena Kaliauer über Selbstgefühl und –vertrauen. Sie gibt Eltern Werkzeuge an die Hand, die sie dabei unterstützen, ihr Kind für die Herausforderungen des Lebens stark zu machen. Auch alleinerziehende Mütter und Väter sind herzlich willkommen!	0-10
Was kränkt macht krank?	Über das Entstehen von Krankheiten gibt es viele Theorien. Eine davon besagt, dass Erlebnisse, die zu keinem guten Ende gebracht werden können, auf körperlicher Ebene einen Ausdruck finden. Dieser Vortrag gibt Einblick in die Zusammenhänge, die in solchen Situationen unserem Organismus zur Verfügung stehen, ... Ebenso auch praktische Anleitung, wie das Familienleben, auf Grund dieser Erkenntnisse, besser gestaltet werden kann.	
Gute Nacht Geschichten selbst gemacht	Die Tage mit Kindern sind voller Ereignisse, oft erleben alle Beteiligten eine „Berg und Talfahrt“ der Gefühle. Egal wie der Tag verlaufen ist, vor dem Einschlafen kann eine spontan entstandene 'Gute Nacht Geschichte' Missverständnisse ausräumen, das Kind zur Ruhe bringen und die Eltern Kind Verbindung wieder stabilisieren.	
Alles ist wieder gut	Ein großer Wunsch vieler Eltern ist es, ihre Kinder vor schlimmen Erlebnissen zu bewahren. Trotz aller Umsicht ist das oft nicht möglich. Es kann sein, dass Dinge passieren, die für das kindliche Nervensystem eine Überforderung darstellen. Was zu tun ist, damit es wieder gut werden kann, erleben die Teilnehmer/innen an diesem Abend anhand des Bilderbuches für Eltern und Kinder.	
Pädagogische Gespräche	Für Eltern von Kindern zwischen 6 und 15 Jahren Kinder entwickeln sich nicht immer nach den Vorstellungen der Erwachsenen. Manchmal zeigen sie Verhaltensweisen, die Eltern Sorgen bereiten. Was ist noch „normal“, wo ist professionelle Hilfe notwendig? Was können wir als Eltern für eine kindgerechte, individuelle Entwicklung unserer Kinder tun? An welchem Punkt holt uns vielleicht unsere eigenen Erfahrungen als Kind ein und verleiten uns zu Reaktionen, die uns später leidtun? Wir arbeiten bei diesem Workshop mit den Fragen und Anliegen aus Ihren Familien!	Eltern von Kindern zwischen 6 und 15
Zauberhaft und stark! So stärken sie ihr Kind auf zauberhafte Art und Weise!	Eine Frage die Eltern stets begleitet ist, wie kann das eigene Kind sicher, stark und mutig durch das Leben gehen. In diesem Workshop stehen die Fähigkeiten, Stärken und positiven Wachstumsmöglichkeiten jedes Kindes im Vordergrund. Neben kurzem theoretischem Input werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie ihr Kind im Alltag stärken können. Auf phantasievolle und zauberhafte Weise lernen Sie als „Zauber-Mama“ oder „Zauber- Papa“ durch den Einsatz von Zauberkunststücken den Selbstwert ihres Kindes, die sozialen Kompetenzen sowie die Konzentrations- und Merkfähigkeit zu fördern. Wir nutzen die Faszination der Zauberkunststücke, welche eine besondere Wirkung auf uns Menschen ausüben.	Eltern
Sensorische Integration für den Alltag	Jeder Mensch hat seine individuelle Art die Welt wahrzunehmen. Das wird uns auch bewusst, wenn wir unsere Kinder im Alltag beobachten. Die sensorische Integration bietet uns die Möglichkeit bestimmte „Eigenheiten“ zu lesen und dadurch im Alltag sinnvoll unterstützend zu wirken. Welche Tätigkeiten wirken regulierend oder sind anregend? Keine Pauschallösungen, sondern ein offener Austausch mit dem Ziel, dass sie mit einer Fülle an Möglichkeiten für ihren Alltag nach Hause gehen können. Wir werden ausreichend Zeit haben, um individuelle Fragen zu klären.	Eltern von Kindergartenkindern, für interessierte Pädagog*innen
Dranbleiben lohnt sich – scheitern erwünscht	Scheitern, misslungene Vorhaben, unerreichte Ziele und gescheiterte Experimente sind unumgängliche Erfahrungen und DIE Grundlage zur Entwicklung von Frustrationstoleranz und Ausdauer. Wie wollen wir unsere Kinder hier begleiten, sodass sie die Misserfolge sinnvoll nutzen und daraus lernen können? Welche Möglichkeiten bieten uns zu Hause im Alltag dafür?	Eltern von Kindern zwischen 5-9 Jahren
WORKSHOPREIHE (2 Teile) Loslassen - erste Schritte zur Selbstständigkeit des Kinds außerhalb der Familie	Kinder werden größer und kommen erstmals in Betreuung. Was braucht mein Kind? Was ist für mich als Elternteil wichtig? Pädagogische Ideen zum leichteren Übergang und Austausch Teil 1: Aus der Sicht des Kindes Bedürfnisse des jungen Kinds Möglichkeiten der Eingewöhnung, diverse Modelle Teil 2: Aus der Sicht der Eltern Herausforderungen in dieser Übergangszeit gemeinsam mit der Betreuungsperson bewältigen, gemeinsame Lösungsfindung Möglichkeiten den Einstieg zu erleichtern, z.B. organisatorische Themen, Kommunikationsform, ...	Eltern von Kleinkindern

Unterstützungsideen für junge Kinder und deren Eltern		
Impulsvortrag Selbstgefühl & Selbstvertrauen Wie unsere Kinder ein gesundes Selbstgefühl entwickeln	Was ist der Unterschied zwischen Selbstgefühl und Selbstvertrauen Warum ist es so wichtig ein Selbstgefühl zu haben Wie kann ich das Selbstgefühl stärken Was sind die Feinde vom Selbstgefühl Wie stärke ich das Selbstvertrauen	Erwachsene
Wut im Bauch	Wut ist eines der mächtigsten Gefühle und es ist ganz normal diese zu verspüren. Was mach ich jedoch mit der Wut, wenn diese mich überrennt und ich die Kontrolle verliere? Wie kann ich meinem Kind helfen, mit der Wut besser umgehen zu lernen und es in seiner Gefühlslage zu unterstützen? Praktische Tipps, ein Grundkurs in Empathie und wichtiges Wissen dazu lernen Sie an diesem Abend kennen.	2 – 10 J
Vorpubertär – Ruhe vor dem Sturm?	Was ist bloß mit meinem Kind los? Das Alter zwischen 9 und 13 Jahren ist nicht nur für uns Eltern eine herausfordernde Zeit. Auch für unsere Kinder ist sie besonders. Sie nehmen Abschied von der Kindheit, gehören aber noch nicht zu den Teenagern. Wie können wir Eltern unsere Kinder während dieser Zeit gut unterstützen? Worauf muss ich achten? Wie wird die Beziehung zu meinem Kind gestärkt, so dass wir auch die Pubertät gut meistern können? Diese Seminar gibt Aufschluss.	8 – 12J
Starke Kinder – Kinder-Resilienz	Als Eltern möchte man seine Kinder stets vor negativen Erfahrungen schützen. Dies ist leider nicht immer möglich bzw. gehören Krisen zum Leben dazu. Wie kann ich jedoch mein Kind unterstützen eine Krise gut zu meistern? In diesem Seminar lernen sie, wie sie den Selbstwert, die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein ihres Kindes stärken können!	0 – 15 J
Sichere Bindung von Anfang an	Eine sichere Bindung zwischen Säugling und primärer Bezugsperson, meist Mutter und Vater ist Grundvoraussetzung für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung. Bindungen prägen uns vom Anfang unseres Lebens. Je nach Qualität unserer frühen Bindungserfahrungen fällt es uns später einmal leichter soziale Kompetenzen zu entwickeln. Was ist nun sichere Bindung überhaupt? Wie kann ich dazu beitragen, dass sie entsteht? Wie genau nimmt sie Einfluss auf die Entwicklung unserer Kinder? Die Entwicklungspsychologie und -pädagogik gibt Einblicke darin, wie sichere Bindung entsteht und welche Bedeutung sie für die weitere Entwicklung des Kindes haben kann. Gemeinsam soll erarbeitet werden, wie wir feinfühlig auf die Signale des Säuglings achten und in angemessener Weise darauf reagieren können.	Ab 0
Indische Babymassage 3- Wochen Lernkurs	Lerne in der gemütlichen Mama-Baby Gruppe die Technik und die Handgriffe der indischen Babymassage. Dabei wird das Immunsystem gestärkt, die Verdauung positiv beeinflusst und es stärkt die emotionale Bindung zwischen dir und deinem Kind. Babyyoga fördert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht und die sanfte Reflexzonen Massage verschafft deinem Baby bei eschwerden Linderung und Entspannung. Zusätzlich lernst du die Babypflegeserie der Stadelmann® Aromamischungen, die optimal auf die Kleinen abgestimmt ist, kennen und richtig einzusetzen. 3x 1 Stunde	Babys ab der 3. Lebenswoche bis Krabbelalter
Ein „Ich-Buch“ für mein Kind	Workshop (auch als Vortrag möglich, dann ohne praktisches Arbeiten) Welches Kind liebt es nicht, immer wieder die Familienfotos anzusehen und sich selbst auf diesen zu entdecken? In diesem Workshop lernen Sie, worauf es beim Erstellen eines "Ich-Buch" ankommt, bekommen einen Einblick in die Entwicklungspsychologie des Kindes und auch pädagogische Tipps zur Umsetzung. Gemeinsam erstellen wir dann die ersten Seiten des "Ich-Buchs" in dem Ihr Kind die Hauptrolle spielt! Mitzubringen sind Fotos Ihres Kindes bzw. von den Familienmitgliedern und ev. weitere Bastelutensilien oder Materialbeitrag.	Erwachsene, Eltern
Was brauchen Kinder um sich gut entwickeln zu können?	Vortrag (auch als Workshop möglich, dann mit praktischem Erarbeiten durch die TN) Neben genügend Nahrung und einem Dach über dem Kopf benötigen Kinder auch Schutz, Zuwendung und liebe Menschen, die es respektieren. Anhand vieler praktischer Beispiele erfahren Sie in diesem Vortrag wie Sie Ihr Kind bestmöglich beim Heranwachsen unterstützen können. Mit diesem wichtigen Hintergrundwissen lassen die täglich neuen Ideen und Erfahrungen von Kindern gleich viel entspannter betrachten!	Erwachsene, Eltern

Spielerisch im Gleichgewicht Sensorische Integration und Wahrnehmungsförderung	Unsere Kinder brauchen von Anfang an eine Welt, in der sie sich mit allen Sinnen gut spüren und erleben können. Ein gutes Zusammenspiel aller Sinne in Verbindung mit Bewegung ist Voraussetzung fürs Lernen. In diesem Workshop erfahren Sie die Bedeutung der Basissinne für die Entwicklung des Kindes. (Tastsinn, Eigenwahrnehmung, Gleichgewicht). Sie bekommen viele praktische Ideen und Anregungen zur Wahrnehmungsförderung für den Alltag zu Hause. Geben wir unseren Kindern viele Möglichkeiten zum Lernen und Leben mit allen Sinnen!	1-16
Mein Baby im ersten Lebensjahr verstehen Workshop für Mütter und Väter während der Schwangerschaft und in den ersten 12 Monaten	Babys sind auf Beziehung angelegt, sie suchen vom ersten Augenblick an die Beziehung zu den Eltern. Sie brauchen die verlässliche Befriedigung ihrer Bedürfnisse, um Vertrauen in sich und die Welt zu entwickeln. Was braucht mein Baby im ersten Lebensjahr? Warum weint es? Warum schläft es unruhig? Was kann ich tun? Fragen aus dem Familienalltag sind willkommen!	Schwangere
Nicht für die Schule, für das Leben lesen wir (Vor)lesen fördert die kindliche Entwicklung (Vortrag)	Das Lesen gehört zweifellos zu den bemerkenswertesten Erfindungen in der Geschichte der Menschheit. In unserer modernen, informationsbasierten Gesellschaft ist Lesen die Grundvoraussetzung für den schulischen und beruflichen Erfolg. Allerdings wird kein Mensch als Leserratte geboren. Im Gegenteil: Lesen zu lernen ist ein mühevoller Prozess, den nicht alle Kinder mit Leichtigkeit meistern. Als Eltern können wir unsere Kinder spielerisch auf das Lesen vorbereiten. Denn Lesen lernen fängt nicht erst in der Schule an!	Eltern von Kindern im KIGA und VS Alter
Kaiser, wie viele Schritte darf ich machen? Alte Spiele – neuer Spaß Vortrag mit Praxisteil	Spielen macht Spaß. Doch für unsere Kinder ist Spielen viel mehr als nur ein lustiger Zeitvertreib: Es ist sozusagen ihr „Hauptberuf“. Kinder müssen spielen! Das Spiel ist für die kindliche Entwicklung unerlässlich. In der spielerischen Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt machen Kinder ganz wesentliche Erfahrungen. Sie nehmen so Kontakt zu anderen auf und erwerben wichtige soziale Kompetenzen. Beim Spielen wird außerdem das Gehirn trainiert: Spiele verbessern Konzentrationsfähigkeit, Problemlösungs- und Denkvermögen. Bewegungsspiele fördern die körperliche Entwicklung. Sie vermitteln Freude an der Bewegung, schulen Gleichgewichtssinn, Geschicklichkeit und Körperbeherrschung. Dem Vortrag folgt ein Praxisteil, in dem alte, fast schon vergessene Spiele ausprobiert bzw. wieder in Erinnerung gerufen werden.	Eltern von Kindern im KIGA und VS Alter
Freies Spiel „Hochschule der Säuglinge und Kleinkinder“ nach Dr. Emmi Pikler	Wir widmen uns der Spielentwicklung der Kinder in den ersten 3 Lebensjahren. Was braucht das Kind um sich selbstständig im Spiel vertiefen zu können? Welches Material ist geeignet? Wie entwickelt es seine Ausdauer? Wie können wir die Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit unterstützen und was hemmt diese? In diesem Workshop erfahren und erleben Sie, wie Sie Ihr Kind in diesem Prozess liebevoll begleiten können.	0-3
Babys dürfen weinen – Strategien für Eltern	Jedes Baby weint. Manche weinen allerdings sehr viel und sehr oft und das kann Eltern verunsichern. Weinen ist Kommunikation für das Baby und es will uns damit etwas sagen. Wir klären die Ursachen für verstärktes Weinen und was ihr als Eltern tun könnt, um euer Kind einfühlsam dabei zu begleiten. Selbstreflexion kann euch dabei helfen, besser mit den starken Gefühlen eures Babys umzugehen. Ich zeige euch Übungen dazu und auch, was zu tun ist, wenn euch die Situation zu viel wird.	0-1
Bindung – Ein emotionales Band fürs Leben	Das Bedürfnis nach Bindung ist ein zentrales Grundbedürfnis jedes Menschen. Wie können Eltern ihr Kind in den ersten Lebensjahren emotional fürs Leben stärken, und wie findet man das richtige Maß zwischen Halt geben und Loslassen? Wie können Bedürfnisse des Kindes erkannt und adäquat darauf reagiert werden? Kann man ein Baby wirklich verwöhnen? Wie ist das mit dem Trennungsschmerz? Wie wird man zur „Sicherheitsstation“ für sein Kind? Diesen und anderen Fragen widmen wir uns in diesem Vortrag. Sicher gebundene Kinder sind selbstbewusster, sozial kompetenter, entwickeln gute Beziehungsfähigkeit, erkunden selbstständig die Welt,... Es lohnt sich daher, dieses „Band“ von Beginn an zu knüpfen!!!	Ab 0

Die ersten Jahre	Jede Geburt hinterlässt bei Mutter und Kind an Körper und Geist Spuren. Diese Spuren erkennen, akzeptieren und mit einfachen Tipps unterstützen. Narben, auf Grund der Geburt werden genau besprochen. Der Beckenboden und dessen Besonderheit im Körper werden erklärt, inklusive praktischer Übungen. Verspannungen beim Kind, die zu vermehrten Erbrechen, Bauchschmerzen, häufigen Überstrecken führen können, werden erörtert und einfache Behandlungstechniken vorgestellt. Abschließend werden über Gefühle, wie Trauer, Versagen, Wut, zwischen Mutter und Kind, und die dadurch erschwerte Bindung gesprochen und Rituale zum Auflösen gezeigt.	Ab 0
Babyzeichensprache	Durch Gesten bzw. einfachen Handzeichen der Babyzeichensprache können die Kinder Eindrücke sowie Erlebtes aber auch Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken, bevor sie sprechen können. Diese Form der frühen Kommunikation erleichtert, aber verschönert auch den gemeinsamen Alltag. Tipps und Tricks zur Einführung der Babyzeichen und der Unterbringung im Alltag, sowie Anregungen und Spielideen.	0 - 1
Dunstan Babysprache (WS)	Durch aufmerksames Zuhören lernen Sie die Bedeutung des Weinens Ihres Babys zu verstehen und können 5 Grundbedürfnisse differenzieren. Die Laute basieren auf körperlichen Reflexen des Babys und sind eine universelle Sprache aller Neugeborenen weltweit unabhängig von Muttersprache, Nationalität oder Kulturkreis. Freuen Sie sich auf das Verstehen der ersten Kommunikationssignale Ihres Babys und das gemeinsame Gefühl der Sicherheit, Zufriedenheit und Geborgenheit, damit sich Ihr Kind gehört und versorgt fühlt.	0-3 Monate
Schlaf doch, Baby! Konkrete Tipps für den Babyschlaf	Babys schlafen anders. Jedes Baby ist anders: Manche brauchen mehr Schlafbegleitung und manche weniger. In diesem Workshop widmen wir uns Alltagsfragen, die euch helfen. Wir besprechen Lösungen und Tipps, um wieder entspannter mit dem Thema Babyschlaf umzugehen. Dieser Workshop ist ein zusätzliches Angebot, aufbauend auf „Mit Baby entspannt durch die Nacht“ und widmet sich im Gegensatz dazu viel mehr der konkreten Praxis.	0-2
Dunstan Babysprache – einmaliger Workshop für Eltern	Die Dunstan Babysprache ist eine Methode, die Eltern beibringt, die Bedeutung des Weinens ihres Babys zu verstehen. Einfach durch aufmerksames Zuhören. Alle neugeborenen Babys nutzen ab der Geburt fünf spezifische Laute, um ihre Grundbedürfnisse zu signalisieren: Hunger, Müdigkeit, Bauchweh, Aufstoßen müssen und Unwohlsein. Diese Laute oder „Worte“ basieren auf körperlichen Reflexen des Babys und sind eine universelle Sprache aller Neugeborenen weltweit unabhängig von Muttersprache, Nationalität oder Kulturkreis. Wenn ein Baby z.B. hungrig ist, beginnt es zu saugen. Wenn zu diesem Saugreflex ein Laut dazukommt, wird das „Wort“ für Hunger produziert. Das sind die ersten Kommunikationssignale vom Baby, noch bevor es zu schreien beginnt. Je früher man dies erkennt und versteht, desto rascher kann darauf eingegangen werden, in dem es z.B. seine Milch bekommen. Das Baby muss nicht schreien, um sein Bedürfnis deutlich zu machen. Das ist fürs Kind und natürlich auch für die Eltern einfach angenehmer und hat für beide Seiten viele Vorteile. Das Wichtigste aber: Baby fühlt sich sicher, zufrieden und geborgen, weil es gehört und gut versorgt wird.	Schwangere, Eltern mit Kindern bis 12 Wochen, Fachpersonal
Mein Baby weint so viel - ich habe mit das Elternsein anders vorgestellt	Ein weinendes Baby löst intuitives Fürsorgeverhalten der Eltern aus. Lässt sich ein Baby nicht beruhigen kann das sehr frustrierend sein. Weint Ihr Kind trotz aller Beruhigungsversuche weiter kann dies für alle Beteiligten sehr belastend sein. Ängste um die Gesundheit des Kindes, Hilflosigkeit gegenüber den Schreiatacken, Selbstzweifel, Verzweiflung, Erschöpfung, Unsicherheit, aber auch destruktive Gefühle wie Wut oder Zorn werden durch immer wiederkehrende Schreiatacken ausgelöst. Im GESCHÜTZTEN Rahmen können Sie darüber sprechen, wie es Ihnen mit Ihrem Baby geht. Welche Gefühle löst diese Situation bei Ihnen aus? Die Workshopreihe schafft Zeit und Raum für Ihre Problematik! Im Austausch mit anderen Familien, die in einer ähnlichen Situation sind, können neue Möglichkeiten in der Gestaltung eines Alltags mit einem unruhigen Säugling, sichtbar gemacht werden.	0 - 1
Nur Frösche weinen nie	Wenn Babys und Kleinkinder weinen, dann nicht grundlos und es ist ganz wichtig, dass diese Tränen fließen dürfen. Wir Erwachsenen fühlen uns in Gegenwart eines weinenden Kindes oft unwohl und gestresst und tun alles, um diese Tränen zu stoppen. Viel wichtiger wäre es aber, genau hinzuhören und hinzuschauen - Was will mir mein Kind damit sagen? Wie kann ich mein Kind dabei unterstützen? Und wie gelingt es mir selbst, diese Tränen auszuhalten? Weitere Themen: freie Bewegungs- und Spielentwicklung - darauf vertrauen, dass sich mein Kind in seinem Tempo entwickeln wird - das konzentrierte Spiel als Basis für das konzentrierte Lernen und wie helfe ich meinem Kind, ein selbstbewusster, zufriedener Mensch zu werden.	0 - 2

Mama, Papa, jetzt stell ich euer Leben auf den Kopf	Mein Kind und ich im 1. Lebensjahr – drei Treffen für Mutter/Vater und Baby. Wir haben uns doch so auf diese erste Zeit gefreut und so gut vorbereitet und jetzt ist alles anders!? Ihr Kind kann/muss nicht immer nur ein Sonnenschein sein, wichtig ist nur, wie Sie damit umgehen. Und dabei auf sich selbst nicht vergessen! Damit aus Ihrem Kind ein selbstbewusster, sozial kompetenter und zufriedener Mensch wird, ist ein achtsamer Umgang von Anfang an wichtig. Bei diesen 3 Treffen, geht es im speziellen um folgende Themen: „Weinen, beziehungsvolle Pflege“ „Schlafen, Bedürfnisse der Babys“ „Bindung, Freie Bewegungs- und Spielentwicklung“	0 - 1
Gib mir Zeit und beobachte mich	Ein Säugling fördert sich selbst von früh bis spät. (Emmi Pikler: Lass mir Zeit) Und wenn wir ihn dabei auch noch beobachten, dann wird uns das ganz schnell klar. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo und in sich die Kraft den nächsten Entwicklungsschritt ganz von alleine zu bewältigen. In diesem Vortrag tauchen wir ein; in die wichtigsten Elemente einer Pädagogik, welche Kindern verhilft sich zu zufriedenen und selbstbewussten jungen Menschen zu entwickeln. Die drei Säulen auf denen diese Pädagogik aufbaut sind beziehungsvolle Pflege, freies Spiel und eine autonome Bewegungsentwicklung. Welche Rolle diese Elemente bei der kindlichen Entwicklung spielen und wie wir sie ganz einfach im Alltag beachten können, soll in diesem Vortrag in den Mittelpunkt gestellt werden.	0 - 2 EV
Lasst mir Zeit	Entwicklungsprozesse folgen ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten. Ein neuer Schritt geschieht genau dann, wenn der Organismus reif dazu ist und ist nicht durch Training und Führung zu erreichen. Wenn wir uns bewusst machen, was ein Kind in seinen ersten Lebensjahren alles lernt, ohne dass es dafür formalen Unterricht erhält, können wir nur staunen.	0 - 6
Entwicklungspsychologie 0 bis 2 Jahre	Merkmale des kindlichen Lernverhaltens werden erarbeitet. Auf dieser Grundlage beschäftigen wir uns mit der frühkindlichen Bewegungsentwicklung. Wir spüren der Frage nach, warum Babys nicht durch Hinsetzen sitzen lernen und warum das frühe Aufstellen und Gehen an den Händen der Bezugspersonen nicht das freie Gehen fördert. Zudem widmen wir uns den Prinzipien der Spiel- und Sprachentwicklung und dem Bindungsverhalten in den ersten drei Lebensjahren.	0 - 2
Flügel für das kleine ICH	Nie wieder in unserem Leben lernen wir in kurzer Zeit so viele komplexe Dinge, wie von der Geburt bis zum Schuleintritt. Auch unsere Sinne werden in dieser Zeit am meisten gefordert. Vielfältige Anlagen werden grundgelegt und Erfolg im späteren Leben kann gezielt gefördert werden. Der Kurs bietet alle Grundlagen für die positive Begleitung der kindlichen Entwicklung, mit ausgewählten, wirkungsvollen Übungen und praktischen Tipps. Schenken sie Ihrem Kind die Flügel, die es braucht, um sich wirklich entfalten zu können.	0 - 6
Alleine - selber machen - nein	Wie kann ich die Selbstständigkeitsbestrebungen, die Sprach- und Bewegungsentwicklung meines Kindes unterstützen? Welche Grenzen sind sinnvoll? Wie können Rituale den Familienalltag bereichern? Ab wann klappt das mit dem SAUBERWERDEN, und wie kann erstes Loslassen gelingen? Ein breites Themenspektrum für die Begleitung kleiner WELTENTDECKER.	0 - 2
Forschen - Fragen - Freunde finden	Welche emotionalen und sozialen Kompetenzen werden jetzt erworben? Warum sollten wir das natürliche Bewegungsbedürfnis unbedingt unterstützen? Wie können wir dem Wissensdurst der kleinen FORSCHER gerecht werden? Kinder fördern, ohne zu überfordern - ein Ziel, das wir trotz leistungsorientierter Gesellschaft unbedingt anstreben sollten. Wie Erwachsene Kinder optimal unterstützen können, um ihnen das Kind-Sein möglichst lange zu erhalten. Tipps und Anregungen damit wir nicht in die auch schon in diesem Alter lauernden Überforderungsfallen tappen.	4 - 5
Gelingende Begleitung der Kinder von 0 - 7 Jahre	Die körperliche und seelische Entwicklung der Kinder, Lernen im Kleinkind - u. Vorschulalter, Vereinbarungen und Regeln im Alltag und ihre Einführung und Durchhaltung - Arbeiten anhand vieler Beispiele der TeilnehmerInnen.	0 - 7
Fit für den Kindergarten	Der Eintritt eines Kindes in den Kindergarten oder die Krabbelstube stellt für die ganze Familie oft ein einschneidendes Ereignis dar, da es meist für das Kind den ersten Übergang in ein Leben außerhalb der Familie und der vertrauten Geborgenheit bedeutet. Eltern können ihr Kind darin unterstützen, indem sie es vertrauensvoll loslassen und eine Vorbereitungszeit gestalten, in der sich das Kind als aktiver Mitbestimmer seines Lebenslaufes erlebt.	Ab 3
Neuer Lebensabschnitt Kindergarten	Der Neueintritt in den Kindergarten ist für Eltern und Kind ein Auf und Ab an Gefühlen! Wie bereite ich mich mit meinem Kind vor, nach welchen Kriterien wähle ich den passenden Kindergarten - was sollte man beachten! Wie begleite ich mein Kind durch die Kindergartenzeit - Entwicklung - Vorbereitung auf die Schule!	Ab 3

Bald komm' ich in den Kindergarten	Was kommt auf mein Kind zu, was kommt auf unsere Familie zu, - was wird sich verändern? Kann sich mein Kind trennen? Wie gehe ich als Elternteil mit Trennungsängsten um (von meinem Kind und auch von mir). Wie sieht der Alltag im Kindergarten aus, was macht mein Kind den ganzen Tag? Welche Spielbereiche gibt es im Kindergarten? Muss mein Kind schon Fähigkeiten aufweisen bevor es in den Kindergarten kommt? Dies sind alles Fragen, die Eltern haben, deren Kind bald den Kindergarten besuchen wird. Ich möchte in meinem Vortrag diese Fragen für die Eltern beantworten und etwas Klarheit vermitteln.	Ab 3
Was kann man im Kindergartenalter schon dafür tun, dass die Schule für das Kind ein Klacks wird?	In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über: Entwicklung und Lernen aus Sicht der Gehirnforschung - die Wichtigkeit von Bewegungserfahrungen - Linkshändigkeit - warum Fingerspiele die Rechenkompetenz verbessern - wie man anhand der Sprachkompetenz im Kindergartenalter den späteren Schulerfolg voraussagen kann - die Bedeutung von Sozialkontakten in der kindlichen Entwicklung - das freie Spiel als Lernen auf höchster Stufe - digitale Medien in der kindlichen Entwicklung - welche Fähigkeiten ein/e Schulanfänger/in mitbringen sollte.	3 - 7
Was Hänschen nicht lernt - Schulreife und Sechs-Jahres-Krise	Rund um das sechste Lebensjahr sind Kinder gefordert ein neues inneres und äußeres Bild von sich selbst zu entwerfen. Kinder müssen nicht nur das Größere werden verkraften, sondern auch das Anders werden, Anders aussehen und das sich Anders bewegen können. In dieser oft schwierigen Lebensphase müssen unsere Kinder auch den Schuleintritt bewältigen. Dieser Vortrag informiert über die entwicklungsbedingten Veränderungen rund um das sechste Lebensjahr, klärt den Begriff der SCHULREIFE und bietet zahlreiche lustbetonte Fördermöglichkeiten für den Alltag.	3 - 8
Fit für die Schule - Welt der Begabungen	Der Prozess für die Schulreife beginnt ab der Geburt. Die 3 Basissinne sind das Fundament für die Entwicklung. Bewegung ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für Lernen, Eltern können Kindern die Lernprozesse nicht abnehmen, sie können aber motivieren, anregen und Möglichkeiten bereitstellen.	0 - 6
Taferlklassler, Tintenpatzer.... Wie Eltern ihre Volksschüler gut begleiten	Der Schuleintritt ist einer der größten Veränderungen im Leben eines Kindes. Deshalb macht es Sinn, sich gut darüber zu informieren, wie diese prägende Zeit für die ganze Familie gut gelingen kann und der Schulalltag nicht zur ständigen Belastungsprobe wird. Wir werden uns mit Themen wie, soziale Schulreife, Lernmethoden, Lernmotivation, positive Hausaufgabenbegleitung und der Kommunikation zwischen Eltern, Schüler und Lehrer auseinandersetzen. Für Eltern von Schulanfängern und Volksschülern aller vier Klassen.	5 - 9
Die Sprache des Kleinkindes als Schlüssel zur Intelligenz	Eine gut ausgebildete Sprachfähigkeit des Kleinkindes fördert die Entwicklung der Intelligenz und der sozialen Kompetenz. Eltern können durch Schaffen der geeigneten Rahmenbedingungen und unter Berücksichtigung einiger einfach im Alltag anwendbaren Verhaltensweisen ihr Kind beim Spracherwerb unterstützen. Sie legen damit nicht nur einen Grundstein für alles spätere Lernen, sondern schützen ihr Kind vor zu früher Überforderung durch nicht altersgerechte Förderung. Es handelt sich nicht um ein Sprachtraining für korrektes Aussprechen einzelner Laute und Wörter, sondern vielmehr lenken wir die Aufmerksamkeit auf die Säulen des Spracherwerbs, das Hören, die Aufmerksamkeit und das Spiel.	0 - 6
Sprachförderung von Anfang an	Die Fähigkeit, Sprache zu erwerben und Sprache zu gebrauchen, ist im Menschen angelegt. Der Erwerb der Sprache selbst ist ein Lern- und Entwicklungsprozess, der einerseits die Sprachfähigkeit als Anlage voraussetzt, andererseits aber weitgehend von der Umwelt des Kindes abhängig ist, d.h. sich nur in einer sprechenden Umgebung vollziehen kann. Sprechen lernen ist nicht die Leistung eines Kindes allein, sondern seine Umgebung hat einen ebenso wichtigen Anteil wie das Kind selbst. Dieser Vortrag bietet einen kurzen Überblick über die Stadien der Sprachentwicklung, sowie spielerische Ideen zur lustvollen Sprachförderung zu Hause.	0 - 6
Du bist - was du sprichst!	Sprache ist kraftvoll und mächtig. Worte können verletzen und heilen, verbinden und trennen, schwächen und stärken. Ein bewusster und achtsamer Umgang mit unseren Worten verbessert unsere Gespräche - auch mit uns selbst. Gezielte Wortwahl stärkt den eigenen Standpunkt, minimiert Missverständnisse und bedeutet gelungene Kommunikation. Ein praxisnaher Abend mit vielen Beispielen aus der Alltagssprache, die einladen, die eigene Wortwahl zu überdenken und zu verändern. Entdecken wir gemeinsam, wie bereits kleine Änderungen im Sprechen große Wirkung auf unser Denken, Fühlen und Miteinander haben.	2 - 20
Klartext - Worte wirken! Vertiefende Wort- und Sprachspielereien nach "Gut gemacht" oder "Du bist, was du sprichst"	Praxisnaher Wortspiel- und Vertiefungsworkshop, um die Sensibilität im Umgang mit Worten weiter zu entwickeln. Viele neue Beispiele, um mit Worten und Formulierungen unserer Alltagssprache zu SPIELEN und die unterschiedlichen Wirkungen bewusster Wortwahl auf die Qualität einer Aussage zu spüren. Achtsame Wortwahl führt zu klarer Kommunikation, verbessert das Denken und Fühlen und fördert ein friedliches Miteinander. Klar sprechen - klar denken - klar leben!	2 - 20

Bewegte Sinne - kluge Köpfe	Sinneswahrnehmung und Bewegung beeinflussen die Gehirnentwicklung. Sie sind Grundbedingungen für soziale, emotionale und geistige Reifungsprozesse. Nur durch bewegte Sinnesreize sind Kinder in der Lage Erfahrungen über sich selbst und ihre Umwelt zu sammeln, sowie Eigenwahrnehmung und Selbstvertrauen zu entwickeln. Die heutigen Lebensbedingungen unter denen Kinder aufwachsen engen den kindlichen Bewegungs- und Erfahrungsraum zunehmend ein, was nachhaltige Folgen für die Persönlichkeitsentwicklung eines Kindes haben kann. Ein BEWEGENDER Vortrag über kindliche Lernformen und Entwicklungsbedürfnissen von der Geburt bis zum Schulkind.	0 - 6
Gelingende Begleitung der Kinder von 7 - 12 Jahre	Besonders im Schulalter treten viele Probleme im Einhalten von Regeln im Alltag auf. Wie diese von Eltern klar und für die Kinder verständlich transportiert werden können, soll an 3 - 4 Abenden im Zusammenhang mit aktuellen Beispielen erarbeitet werden. Darin sind Themen wie Erziehung zur Selbstständigkeit, zur Medienkompetenz, u. a. enthalten.	7 - 12
Kinder im 9. Lebensjahr	Wenn Kinder aus ihrer ersten Kindheit um das 8. Lebensjahr heraustreten, stellen sich für Erwachsene oft viele Fragen. Manche sprechen von einer frühzeitigen Pubertät, andere beobachten eine Veränderung in Richtung Verslossenheit, Ängstlichkeit etc. Tatsächlich vollzieht sich ein großer Schritt in der Entwicklung, der im Verhalten dieser Kinder sichtbar wird. Wenn sie sich ernst genommen und verstanden fühlen, können sie diese für sie schwierige Zeit konstruktiv verwandeln.	8 - 12
Was bedeutet soziale Kompetenz?	Was ist soziale Kompetenz? Bedeutung und Auswirkungen sozialer Kompetenz in der Entwicklung der Kinder. Familiäre Einflüsse und Fördermöglichkeiten.	4 - 14
Hier bin ich - dein kompetentes Kind	Unsere Kinder besitzen von Geburt an viele Kompetenzen. Wenn wir unserer Intuition vertrauen, können wir diese auch wahrnehmen und beobachten. Da Intuition schwer zu begründen ist, versuchen wir unsere Entscheidungen von außen absichern zu lassen. Was in einem Ratgeber steht oder bei anderen Familien funktioniert, scheint vertrauenswürdiger zu sein als unsere Intuition.	Eltern
Hilfe mein Kind hat kein Selbstvertrauen	Wir Eltern geben den Kindern die Wurzeln und später die Flügel. Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt! Unsere Kinder begeben sich auf die Reise - dafür brauchen sie den Vertrauensvorschuss. Vertrauen ist etwas, das man gibt ohne bereits etwas erhalten zu haben. Ein paar Tipps, wie Sie ihre Kinder dabei unterstützen können.	0 - 18
Selbstbewusst - selbstständig	Kinder brauchen Mut, Stärke und Orientierung für ein gelingendes Leben. Eltern auch, um es vorleben zu können. Sie brauchen selbst Ermutigung, um Vertrauen in sich zu gewinnen. Grundprinzip einer stärkenden förderlichen Erziehungsarbeit: konstruktive Regeln/Vorgaben der Erwachsenen, um das soziale Miteinander zu erlernen. Das gibt Stabilität und Orientierung und Kinder erfahren so IHREN Platz in der Familie/Schule/Gesellschaft. Dadurch entwickeln Kinder ihre eigenständige Wesensart und es eröffnen sich immer weiter werdende Verantwortungsräume für das Kind eröffnen. Das hat zum Zweck, als Mensch selbstständig und entscheidungsfähig zu werden.	Ab 2
Vertrauen und Selbstbewusstsein	Damit sich Kinder entfalten, zu selbstbewussten Menschen werden und ohne Angst in die Zukunft gehen können, brauchen sie entsprechende Hilfestellungen. Geben Sie Kindern spielerisch die Möglichkeit, ihre Ziele im schulischen und privaten Bereich mit Freude und Spaß sicher zu erreichen.	6 - 8
Selbstbewusstsein für Kinder	Unsere Kinder und Jugendlichen sollen zu starken, selbstbewussten Persönlichkeiten heranwachsen. In diesem Workshop lernen sie spielerisch, sich selbst besser zu verstehen und die eigenen Stärken gezielt einzusetzen.	10 - 14
Förderung der Selbstständigkeit bei Kindern: Für dich hole ich die Sterne vom Himmel	Eltern ist es ein Grundbedürfnis ihre Kinder zu beschützen, vor Unheil zu bewahren und manchmal zu verwöhnen. Ab wann aber, ist Verwöhnung und Behütung hemmend für die Entwicklung der Selbstständigkeit? Wo tut Verwöhnung gut oder ist sogar notwendig? Wie wir unsere Kinder dabei unterstützen und stärken können, altersgerecht mit Krisen und Frust umzugehen, Selbstvertrauen und Mut zu entwickeln, wollen wir gemeinsam erarbeiten und diskutieren.	
Herzpfade gehen, Kinder entdecken Ihre emotionale Intelligenz	In Zeiten wo der KOPF eine immer wichtigere Rolle erhält und immer weniger auf das Herz gehorcht wird, horchen viele Menschen leider auch immer weniger auf ihr Bauchgefühl und ihr Herz. Für Kinder ist es aber sehr wichtig, dass sie auf ihr Gefühl horchen lernen, da sie nur so erkennen lernen, was sie wirklich wollen und auch brauchen. Wie Erwachsene wieder Zugang zu ihrem Herzen bekommen und damit zu ihrem Bauchgefühl und so auch die emotionale Intelligenz ihrer Kinder fördern können, das wird gemeinsam in diesem WS erarbeitet.	3 - 19
Ab-gegrenzt statt be-grenzt	Das Kind kommt mit einem enormen Forschungsdrang auf die Welt und möchte diese unbegrenzt kennenlernen. Dabei stößt es auf Widerstände, die es begrenzen. Wie kann eine dem Kind förderliche Sicherheit und Orientierung bietende Begleitung gelingen, ohne allzu enge Grenzen zu setzen? Vor allem natürlich ohne Strafen und Sanktionen! Dazu ist es notwendig, die	0 - 14

	psychische Entwicklung des Kindes zu kennen und zu beachten, um altersgemäß mit der Thematik umgehen zu können. Grenzen setzen für ein 3-jähriges Kind erfordert von den Erwachsenen eine andere Umgangsweise als für ein 5-jähriges oder 8-, 12-jähriges Kind.	
Vom kleinen Unterschied	Sexualerziehung beginnt nicht erst mit der Aufklärung, woher die Kinder kommen. Was leben wir den Kindern an Sinnlichkeit vor, an unterschiedlichen Rollenbildern von Mann und Frau, und wie nehmen wir unseren Körper wahr?	10 - 14
Mama/Papa sagt, wer macht die Kinder?	Wir wollen uns neben der Betrachtung von kindlicher bis hin zu jugendlicher Sexualität vor allem mit einer Haltung auseinandersetzen die weit mehr umfasst, als ein Aufklärungsgespräch, wie Babys gemacht werden. Es geht hier viel mehr um eine Einstellung, die Kindern erste Entscheidungen zutraut, ihnen das Ausleben von Lust im Alltag - wie Toben oder Schreien - ermöglicht oder den bewussten Umgang mit Nähe und Distanz beibringt. Was müssen Kinder in welchem Alter wissen? Wie reagiere ich richtig auf Fragen oder Verhaltensweisen? Wie kann ich als Elternteil eine positive sexualerzieherische Grundhaltung gegenüber meinen Kindern einnehmen? Die konkreten Fragen der Eltern aus dem Erziehungsalltag stehen im Mittelpunkt.	Eltern
Berufseinstieg - wer die Wahl hat, hat die Qual	Dass ein Baby sehr viel Nestwärme braucht, das gilt für alle gleichermaßen. Ob es aber das Beste ist, den 15/16-jährigen, der/die keinen Bock mehr auf die Schule hat, trotzdem zum Weitermachen zu drängen oder lieber eine Berufsausbildung (welche??) beginnen zu lassen, das ist nicht eindeutig zu entscheiden.	13 - 18
Emotionale Intelligenz-Herzensbildung bei Kindern	„Die Intelligenz des Denkens ist nichts ohne die Intelligenz des Herzens“ (Romain Rolland). Wie lernen Kinder ihre eigenen Gefühle kennen und vor allem, wie lernen sie mit ihren Gefühlen umzugehen? Wie können wir unsere Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung, die die Basis für soziale Kompetenz bildet, bestmöglich unterstützen? Die Kenntnis von Grundlagen, Methoden und Spiele zur emotionalen Intelligenz helfen uns dabei!	0 - 15
Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden	In den ersten Lebensjahren entwickelt sich die Persönlichkeit Ihres Kindes in Riesenschritten. Welche Persönlichkeitskompetenzen sind entscheidend für Glück und Erfolg im späteren Leben? Wie erhalten sich die Kinder die Lust am Lernen und finden sich im Leben besser zurecht? Welche Erkenntnisse hat die moderne Hirnforschung darüber gewonnen? Sie erfahren bei diesem Workshop/Vortrag, wie Sie Ihrem Kind alles mit auf den Weg geben können, was es im Erwachsenenleben brauchen wird!	0 - 15
Kinder zu innerer Balance führen	Zu viele Reize wirken von Kindheit an auf unsere Kinder ein. Spätestens ab dem Schulalter sind sie dann oft großem Stress ausgesetzt. Sie werden unruhig, unkonzentriert, aggressiv und hyperaktiv. Wichtig ist, die Stressfaktoren unserer Kinder zu erkennen und zu reduzieren. Erst dann können wir ihnen helfen, all das alleine zu schaffen. Lernen Sie bei diesem Workshop/Vortrag die bewährte Methode der Selbstregulierung kennen. So können Sie Ihr Kind besser verstehen und zu innerer Balance führen, damit es sein volles Potential ausschöpfen kann.	0 - 15
Mein Kind ist hochsensibel – was tun?	Haben Sie oft das Gefühl, dass Ihr Kind anders „tickt“ als andere Kinder? Wie erkennen Sie, ob Ihr Kind hochsensibel ist? Hochsensibilität ist eine Gabe, mit der das Kind erst lernen muss, umzugehen. Um sich sozial und emotional gut entwickeln zu können, brauchen hochsensible Kinder vor allem Zeit, Zuwendung und gute Lebensstrukturen. Tauchen Sie bei diesem Workshop/Vortrag in die Welt der hochsensiblen Kinder ein, damit Sie Ihr Kind besser verstehen und liebevoll ins Leben begleiten können.	0 - 15
Wertschätzende Kommunikation mit Eltern und Schwiegereltern	Wie kann ich zuhören, wenn meine Eltern mir „gut gemeinte“ Ratschläge und Belehrungen geben, meine Schwiegereltern mir Vorwürfe oder Schuldzuweisungen machen oder ich mit anderen verglichen werde? Wie kann ich mitteilen was mir wichtig ist, ohne dass es verletzend wirkt? Die Ansätze der gewaltfreien Kommunikation ermöglichen es uns in Konflikten fair und annehmend miteinander umzugehen, so dass Verbindung und gegenseitiges Verständnis möglich werden. Welche große Bedeutung eine einfühlsame und wertschätzende Kommunikation für uns selbst und auch für die Beziehung zu unseren Eltern und Schwiegereltern hat, werden wir im Workshop anhand von konkreten Beispielen erfahren.	Erwachsene

Kindliche Entwicklung: Vortrag/Workshop: Ins Leben getragen – Von Anfang an gebunden	Vom gesunden Babytragen profitieren sowohl das Baby, als auch der Tragende. Es stärkt die Bindung, gibt Geborgenheit, Wärme, Harmonie im Familienalltag – und birgt noch so viele weitere positive Effekte. Sie erfahren, warum das Tragen unserer Natur entspricht und worauf beim Babytragen zu achten ist. Ich erkläre die Hüft- und Wirbelsäulenentwicklung eines Babys, was ein gutes Tragetuch bzw. Tragehilfe ausmacht und wie die Ur-Bindung zwischen Tragling und Tragendem gestärkt wird. Im Zuge eines Workshops ergänze ich einen Praxisteil, in welchem Sie verschiedene Tragetücher und Tragehilfen testen, unter Anleitung üben und probieren können. Es sind themenbezogene Workshops möglich wie z.B. ein Tragetuch-Bindekurs, ein Tragehilfen-Workshop oder Rückentragen.	
Auf dem Weg zum Ich – Vortrag	Die Fragen: "Wer bin ich, was will ich, wie entwickelt sich ein gesundes Ich?" werden in diesem Vortrag erläutert basierend auf den Theorien von Prof. Ruppert und seiner Methode des „Erforschen des Anliegensatzes“ ,die ich in meinen Seminaren anbiete. Die Frage nach der Identität ist für das eigene Leben von grundlegender Bedeutung. Schon vorgeburtlich können uns Ereignisse treffen, welche die Entfaltung unserer Individualität bedrohen oder sogar verunmöglichen. Die lebensnotwendigen Bindungsbeziehungen zu unseren Eltern können scheitern und wir sind gezwungen uns innerlich zu spalten. Mein Ich, meine Wünsche und Bedürfnisse ‚hinten anstellen‘ und mich anpassen. Wie wirken diese Überlebensstrategien bis heute in mein Leben? Wann und warum musste ich mich spalten, wie können wir gegebenenfalls zu einer Ganzheit zurückfinden und wie kann sich ein gesundes, stabiles Ich herausbilden nach traumatischen Erfahrungen?	16-99
Auf dem Weg zum Ich - Workshop	Alles, was wir jemals erlebt haben, ist in uns gespeichert. Von der Zeugung an, die Zeit im Mutterleib, die eigene Geburt die Erlebnisse danach bis heute. Besonders sensibel sind die Erfahrungen im Mutterleib, wo die psychische Verfassung der Mutter das Kind beeinflusst und prägt. Eine gesunde Ich Entwicklung wird schon hier gefördert oder verunmöglicht. Unser lebensnotwendiger Bindungsprozess an die Eltern kann scheitern und uns daher zwingen uns innerlich zu spalten. Wir entwickeln Überlebens- Strategien, damals notwendig wirken diese unbewusst bis heute. Hat man ein Symbiose/ Liebestrauma erlebt, kann eine Spaltung zwischen Körper und Psyche stattfinden. Das gesunde Ich ist dann nicht mehr in der Lage, das eigene Verhalten sinnvoll zu steuern. Dann sind wir auch in Beziehungen und in der Arbeit nicht mehr bei uns, sondern handeln angetrieben von Trauma- Überlebensstrategien oft wie fremdgesteuert. Durch die Selbstbegegnung mit Hilfe des Anliegensatzes gelingt es, ein dynamisches Bild meiner inneren Wirklichkeit im Außen darzustellen. Dadurch wird es möglich, psychische Spaltungen zu erkennen und zu überbrücken. Wir bringen das menschliche Innenleben ins Außen, um es zu verstehen, erkunden und über Resonanzvorgänge Veränderungen zu bewirken. Dies ermöglicht eine gesunde Ich Entwicklung. Es ist daher sinnvoll, sich ein eigenes Anliegen vorab zu überlegen und vorzubereiten. Hinweise dazu auf www.gesundheitswerkstatt.co.at	16-99
„WAS KINDER BEWEGT... - und ihre Eltern beschäftigt!“	Unsere Kinder sind echte Wunder! Sie kommen zur Welt, scheinbar völlig hilflos und sind dennoch von Anfang an ausgestattet mit all dem, was sie für ihre Entwicklung brauchen. Um diese Potentiale zu entfalten, braucht es Bewegung, u.a. in Form von frühkindlichen Reflexen. Ohne Bewegung – ohne „bewegt sein“ – gibt es keine Entwicklung! Manchmal ist die Weiterentwicklung der Reflexe gestört oder verbleibt in einem früheren Stadium. Die Folgen können vielfältig sein. Lern- oder Verhaltensauffälligkeiten, Ängste, Gleichgewichts- oder Wahrnehmungsstörungen, motorische Auffälligkeiten,... Der Vortrag zeigt Ihnen neben einem theoretischen Hintergrund Möglichkeiten zur Förderung innerhalb und außerhalb des Elternhauses auf. Dauer: 60-90 min, je nach Bedarf.	(werdende) Eltern von Kindern bis ca 14 und Personen, die mit Kindern arbeiten
„HILFE, MEIN KIND KOMMT IN DIE SCHULE!“	Neuromotorische Schulreife als Schlüssel zum Lernerfolg. Der Schuleintritt stellt Familien vor große Herausforderungen. Abgesehen von Lesen, Schreiben, Rechnen gibt es eine Reihe anderer Fähigkeiten, die ein Schulkind im ersten Jahr lernen sollte: Aufmerksam zuhören, konzentriert arbeiten, Arbeitsaufträge erfassen und umsetzen, still sitzen, Konflikte austragen und lösen, mit Kritik und Misserfolgen umgehen, sich selbst organisieren, einen Stift richtig halten,... Da fragen sich viele zurecht: „Wird mein Kind das schaffen?“ Der Vortrag informiert Eltern, was ein Kind aus neuromotorischer Sicht können muss, um als „schulreif“ zu gelten. Mögliche Ursachen für Problem werden aufgezeigt und Möglichkeiten zur Förderung des Kindes zuhause oder mittels spezieller Trainingsprogramme erläutert.	Eltern

Babylezen	Was hilft bei Babys Bauchweh, Schnupfen, Zahnen? Die erste Zeit mit einem neuen Erdenbürger ist oft nicht ganz einfach und es dauert bis die Eltern die genauen Bedürfnisse ihres Babys erkennen. In diesem Workshop/Vortrag werden Kurzgriffe aus der Babymassage vorgestellt und einfache Hausmittel vorgestellt. Die Bedürfnisse der Babys zu Erkennen gefördert.	Für Eltern mit Babys bis 1 Jahr (Babys können mitgebracht werden)
Die Kraft des Lobens Workshop/Vortrag	Kinder brauchen für eine gesunde Entwicklung ein positives Umfeld, in dem ihnen Liebe, Akzeptanz und Wertschätzung entgegengebracht wird. Doch meistens wird zu viel geschimpft und zu wenig gelobt. Auch in unserem Bildungssystem wird vielmehr auf die Fehler und Schwächen der Kinder geschaut als auf ihre Begabungen und Stärken. Dabei brauchen Kinder Anerkennung in Form von Lob. Ehrliches Lob bestärkt und motiviert und tut unseren Kindern einfach gut. Anhand alltagsnaher Beispiele sehen Sie, dass Loben leichter ist als man glaubt!	Eltern von Kindern im Alter von 6-10 und 10-14
Übungen zur Stärkung der Selbstsicherheit	Dieser Workshop bietet gezielte und individuelle Übungen aus der Welt des Theaters zur Förderung und Forderung des Selbstbewusstseins, Selbstwertes und der Selbstsicherheit. Die Schnelllebigkeit der materialistische Gedanke und die Medienüberschwemmung unserer heutigen Gesellschaft fordern unsere Kinder schon jetzt. Eine sichere und bewusste Persönlichkeit ist die beste Möglichkeit in dieser herausfordernden Gesellschaft klar zu kommen. Förderung der Persönlichkeit, kein Schauspielunterricht . In Zusammenarbeit mit dem Schul- und Erziehungszentrum (SCHEZ).	Eltern mit Kindern von 6-10
Wenn die Bewegung ausgeht – Bewegungsmöglichkeiten in den eigenen vier Wänden schaffen	Wer kennt das nicht: Man kann nicht raus und das Kind wird immer unruhiger und lauter * Dabei fällt einem schon einmal die Decke auf den Kopf * Welche Möglichkeiten gibt es in den eigenen vier Wänden? * Wie kann ich pädagogisch wertvolle Bewegungsmöglichkeiten schaffen? * Wie viel Bewegung braucht ein Kind in welchem Alter? Weiters widmen wir uns auch den verschiedensten Bereichen der Bewegung und ihrer positiven Auswirkung auf Körper und Geist, sowie der aktiven Bewegungsförderung.	0-16
Erkenne dich selbst, schätze dich wert! Workshop	Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstsicherheit, drei wichtige Bereiche in der Persönlichkeitsentwicklung, welche in diesem Workshop mit gezielten und individuellen Übungen aus der Pädagogik und der Schauspielwelt gefördert und gefordert werden. Nimm dich selbst besser wahr, schätze dich selbst als etwas ganz Besonderes und verspüre danach mehr Sicherheit und Stärke für deinen weiteren Lebensweg. Förderung der Persönlichkeit, kein Schauspielunterricht . Keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. In Zusammenarbeit mit dem Schul- und Erziehungszentrum (SCHEZ). Elternbildungsgutscheine des Landes OÖ sind einlösbar.	Eltern

THEMENKREIS KREATIVITÄT

Die spielen ja nur! Die Bedeutung des freien Spiels	Was leistet das Spiel für die kindliche Entwicklung? Wie kann eine lebendige Praxis des Spiels im Kindergarten und zu Hause aussehen? Bewegen – immer und überall?	2 - 10
Das freie Spiel „Hochschule der Kinder und Säuglinge“	Im Spiel setzt sich das Kind mit sich und seiner Umwelt aktiv auseinander und es lernt, sich selbst gut zu regulieren und Welt zu begreifen. Dabei entwickelt es Selbstvertrauen, Geschicklichkeit und Ausdauer. Mit den frühen Spieltätigkeiten ist das Grundbedürfnis nach Bewegung eng verbunden, wodurch erkenntlich wird, dass Spiel- und Bewegungsthemen eng zusammengehören. Wir beschäftigen uns mit der Spielentwicklung der ersten drei Lebensjahre und widmen uns der Frage, welche Materialien für das jeweilige Alter der Kinder geeignet sind und wie der Spielbereich gestaltet werden kann. Sie erfahren auch, wie Sie ihr Kind in diesem liebevollen Prozess altersadäquat begleiten könne. Dieses Thema wird als Vortrag oder Workshop angeboten.	
Spielzeugalarm! – welches und wie viel Spielzeug braucht mein Kind?	Spieleachen gibt es in Hülle und Fülle. Soll man auf die verschiedensten Gütezeichen achten, passen die angegeben Altersempfehlungen, will man Spielzeug aus Kunststoff oder Holz, ist es pädagogisch wertvoll, fördert es mein Kind, gibt es Empfehlungen aus den diversen Zeitschriften usw? * Was nun? * Wie findet man die richtigen Spieleachen für sein Kind? * Für welches Alter sind welche Materialien geeignet – Spielentwicklung? * Wie wirkt sich Spielzeug auf mein Kind aus?	0-12
Wahrnehmungsspiele selber machen	Workshop (auch als Vortrag möglich, dann ohne praktisches Arbeiten) Vielen Eltern wird in der heutigen Zeit gesagt, dass sie die Wahrnehmung ihres Kindes fördern sollen aber kaum Tipps gegeben, wie sich das leicht und einfach umsetzen lässt. Mit Hilfe simpler Alltagsgegenstände lernen Sie in diesem Workshop wie man Wahrnehmungsmaterialien bzw. Wahrnehmungsspielsachen ohne hohe Kosten ganz einfach selbst herstellen kann. Auch wird besprochen, welche Sinne mit den einzelnen Materialien angesprochen werden und warum das Ihrem Kind bei der Wahrnehmung hilft. Materialkosten exklusive.	Erwachsene
Spielen ist wichtig - aber wie?	Spielen ist der Weg des Kindes in die Welt des Erwachsenseins. Was braucht also das Kind dazu, um gut spielen zu können? Welche Spielarten sind passend und wie begleitet man ein Kind beim Spielen?	2 - 10
Spielzeugflut	Verlockende Spielwareangebote sind allgegenwärtig und sprechen Kinder stark an. Eltern wollen ihre Kinder mit vielen Lernspielen und guten Unterhaltungsspielen bestmöglich fördern. Bei Anlässen häufen sich manchmal allerlei Spielzeuggeschenke. Wie ist damit umzugehen? Welche Spielbedürfnisse und echte Interessen haben Kinder wirklich? Welche Möglichkeiten gibt es zu spielen?	2 - 10
Augen auf beim Spielzeugkauf	Spielzeuge sind anziehend, farbig und vielversprechend. Aber werden die Versprechen auch gehalten? Ist das Material unbedenklich und langlebig, ... und welchen pädagogischen Wert hat das Spielzeug überhaupt? Was alles wichtig ist, um ein gutes Spielzeug zu kaufen.	2 - 10
Spielend die Welt entdecken	An diesem Abend hören wir über die Rahmenbedingungen und die Qualitäten des freien, spontanen Spiels als eines der kraftvollsten Instrumente für eine optimale Entwicklung von Kindern. Der Vortrag wird durch zahlreiche Fotos aus dem Spielalltag von Kindern aller Altersstufen belebt und ist durch persönliche Erfahrungen untermauert. Spielen bringt den heranwachsenden Menschen immer wieder mit sich selbst und seinen persönlichen, individuellen Ressourcen in Berührung und bedeutet im Prinzip ständiges Lernen, was von der Hirnforschung eindeutig belegt ist. Die Erhaltung der Spielfähigkeit gehört zu den wichtigsten Aufgaben unserer Gesellschaft.	0 - 10
Sinnvolles Spielzeug	Wir leben in einer auf Leistung und Konsum ausgerichteten Gesellschaft und sind diesbezüglich einer Fülle von Informationen und Einflüssen ausgesetzt, die sich teilweise auch ziemlich widersprechen. Dies macht es Eltern oft schwer, eine sinnvolle Spielzeugauswahl für ihr Kind zu treffen. Dieser Abend soll Eltern und Erzieher eine Orientierungshilfe geben, um Klarheit und Sicherheit zu gewinnen, worauf es beim Spielen wirklich ankommt. Wir beschäftigen uns mit den verschiedenen Arten von	0 - 10

	Spielen und suchen Antworten auf folgenden Fragen, wobei auch persönlichen Anliegen der Kursteilnehmer Raum gegeben wird.	
Vom Zusammenhang zwischen Spielen und Lernen	Das freie Spiel ermöglicht Lernen auf eine Art und Weise die hirntechnisch äußerst effektiv ist. Warum ist das so? Was hindert uns daran, dem zu vertrauen? Große Denker haben zu allen Zeiten davon gesprochen, dass dem Spiel eine besondere Kraft innewohnt. Das wird inzwischen von der modernen Wissenschaft bestätigt.	0 - 14
Spiel und Arbeit ein scheinbarer Gegensatz	<i>Erst die Arbeit, dann das Spiel!</i> ist ein Sprichwort, das eigentlich völlig falsch ist und uns an unserer Entfaltung hindert. Das Gegenteil von Spielen ist weder die Arbeit noch das Lernen, sondern das Funktionieren. Beim freien Spiel folgen Kinder ihrem Interesse haben dabei Freude, selbst wenn sie sich dabei konzentrieren, anstrengen und plagen. Für das Kind ist sein Spiel Arbeit und Arbeit wird, wenn sie unserer wahren Berufung entspricht als Spiel empfunden. Wenn wir wie spielende Kinder ein Lebtage lang unserer Berufung folgen, pflegen wir wichtige Bausteine für ein gutes, glückliches Leben. Zudem erhalten wir dadurch auch die Energie für die Anforderungen und Aufgaben, die uns der Alltag sonst noch liefert.	0 - 14
Alte Kinderspiele	Viele unserer Reime und Reigen sind aus alten Zeiten, unsere Großeltern haben es an uns weitergegeben und wir werden später auch unsere Enkelkinder damit erfreuen. Ringel, Ringel Reiher oder es tanzt ein Bi, Ba, ..., das sind bekannte Reime aus unserer Kindheit. Lauf und Fangspiele, Sprüchelspiele, Versteckenspiele und auch altes Spielmaterial gehören zu diesem Thema. Unsere KLEINSTEN spielen nur allzu gerne mit Schüttmaterial, Tastmaterial und vor allem mit Materialien aus der Natur. Die besten und auch lautesten Musikinstrumente sind Geschirr, Töpfe, Kochlöffel, usw. Wir tauchen an diesem Abend ein in Kindheitserinnerungen, wie wir glücklich und zufrieden mit „Material aus dem Alltag“ gespielt und getobt haben.	2 - 6
Das kindliche Spiel	In diesem Vortrag haben Eltern die Möglichkeit einen theoretischen Hintergrund über die Wichtigkeit und die Voraussetzungen des kindlichen Spiels zu erfahren. In Theorie und Praxis beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen: Wie entwickelt sich das kindliche Spiel? Welche Rahmenbedingungen sollten gegeben sein? Welche Angebote kann ich meinem Kind machen? Welche Auswirkungen hat das Spiel auf das ältere Kind?	0 - 4
Motopädagogik in der Spielgruppe	Mit Alltagsmaterialien (Schwämme, Bierdeckeln, Zeitungspapier, Kabelschläuche, im Raum bewegen. Es bedarf wenig Material (Seile, Reifen, Rollbretter, Matratzen) zum Turnen und Toben. Bewegung leicht gemacht, mit Matratzen und Kissen einen Sprungturm bauen. Mit Langbank, 3 Rollbrettern und 3 Seilen einen Bus bauen, auf Tischen und Stühlen klettern dürfen. Neue Materialideen, Bewegungsspiele, Bewegungsbaustellen für die Spielgruppenleiter(innen), dem Kind Zeit und Raum geben, durch Selbsterfahrung zu lernen und die Umgebung zu begreifen.	Ab 1
Spielend glücklich werden	Aus der Art wie das Kind spielt kann man erahnen, wie es als Erwachsener seine Lebensaufgabe ergreifen wird. (Rudolf Steiner) Spielen wird als Königsweg zur Erlangung von Intelligenz, kreativem Denken und Lebensfreude bezeichnet. Im Spiel erwirbt ein Kind Fähigkeiten, die es ihm ermöglichen ein erfülltes und ein glückliches Leben zu führen. Sozusagen die besten Voraussetzungen für ein Flowerlebnis. Was ist unter freiem Spiel zu verstehen, warum finden manche Kinder so schwer ins Spiel und wie können wir sie dabei unterstützen?	0 - 10
Freizeit zu Hause - Outdoor - Indoor	Fernsehen, Computer- und Videospiele, Fast Food, Kino und Berieselungs-Entertainment kosten nicht nur Geld, sondern auch die Kreativität und das Entwicklungspotential unserer Kinder. Wie können wir uns zu Hause mit unseren Kindern befassen und gleichzeitig fördern, fordern und gemeinsam Spaß haben, sodass wir unsere Beziehungen investieren und dabei Beziehungen gewinnen. Angenehmer Nebeneffekt: vieles davon kostet nicht einen Cent!	0 - 15
Plastikfreier Leben – Alternativen finden. Mit Kindern?	Schleich Tiere, Lego, Duplo, Playmobil, Plastikflascherl, Schnuller, ... Plastik dominiert unser und das Leben unserer Kinder. Gibt es die Möglichkeit auf Plastik zu verzichten? Wie schädlich ist das Plastik überhaupt für unsere Kinder? Neben einigen Hintergrundinformationen zeige ich Alternativen und einfache Möglichkeiten, völlig undogmatisch, auf Plastik zu verzichten. Inkl. Handout	0 - 18

THEMENKREIS GESUNDHEIT

Zweifel – Sorge – Unsicherheit: Von der unerschrockenen Frau zur ängstlichen Mutter, wie finde ich wieder zu mir selbst?	Mit dem Kind kommen oft auch die unterschiedlichsten Ängste. * Mache ich alles richtig? * Muss ich auf alle Ratschläge hören? * Was kann alles passieren? * Wie schütze ich mein Kind vor Gefahren von außen? * Wie viel Angst ist noch gut für mich und mein Kind? Wir widmen uns unseren Ängsten und sind sie berechtigt? Woher kommt meine Angst und wie gehe ich damit um? Wieviel von meiner Angst gehört zu mir und wie wirken sich meine Unsicherheiten auf mein Kind aus?	0-18
Kinder – raus in die Natur	Der gesellschaftliche Alltag spielt sich oftmals in geschlossenen Räumen ab. Die Tatsache, die sich auf die körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder auswirkt. Aufenthalte und Aktivitäten an der frischen Luft wirken sich nachweislich positiv auf unsere Kinder und auch auf uns Eltern aus. Welche Möglichkeiten und Methoden haben wir als Eltern, unsere Kinder in ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit zu fördern? Welche Wege bietet uns die Natur? Welche naturgebundenen Methoden können wir im städtischen Bereich anwenden?	Eltern, Pädagog*innen, Sozialbereich
Wickel und Auflagen ab Säuglingsalter	In diesem Vortrag möchte ich dieses uralte Wissen dieser Hausmittel speziell an Eltern weitergeben. Wickel sind praktisch und schnell zur Hand, da oft die Zutaten schon zu Hause sind. Gemeinsam erlernen wir Wickel, die bereits ab Säuglingsalter problemlos angewendet werden können und somit eine sanfte Unterstützung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte darstellen.	0-2
Kinder und ihr nächtlicher Schlaf	Jeder der Kinder hat weiß, dass man spätestens hier an seine Grenzen kommt. Kinder schlafen schlecht ein, werden oft munter und finden selten allein wieder in den Schlaf. Gleichzeitig stellen sich Fragen wie: Wo und wie schlafen Säuglinge und Kleinkinder gut und sicher ein? Familienbett versus Kinderzimmer? Wie weit beeinflusst das Schlafthema die Paarbeziehung? Wie geht es den Eltern? Schlafen hat auch mit dem Gefühl der Sicherheit zu tun. Wenn das Kind diese Gefühl integrieren kann, wird es sich leichter dem Schlaf hingeben können, Sie bekommen Einblicke in die kindliche Entwicklung, wir widmen uns der Frage, wie das Schlafen (wieder) gut gelingen kann und Sie erhalten vielfältige Anregungen unter Berücksichtigung der individuellen Lebensgewohnheiten der Familie. Dieses Thema wird als Vortrag oder Workshop angeboten.	Eltern
Selber tun macht selbstbewusst – für Eltern von Kindern zwischen 3-6 Jahren	Unser Alltag ist der „Arbeitsplatz“ unserer Kinder. Wie können wir unsere Kinder dabei begleiten, Selbstwert und Selbstbewusstsein zu entwickeln? Es ist ausreichend Zeit, um auch individuelle Fragen zu klären	Eltern von Kinder zwischen 3-6 Jahren
Wickel und Auflagen	Im Zuge des Workshops werden die einfachen und praktischen Anwendungen von altbewährten Hausmitteln in Form von Wickeln und Auflagen erklärt und vorgezeigt. z.B. Topfen-, Zwiebel-, Kren-, Zitrone-, Kartoffelwickel, Tees und Kräuterauszüge als Auflagen. Die wirkungsvollen und einfachen Anwendungen sind nicht nur im Krankheitsfalle hilfreich, sondern dienen auch der Aktivierung der Heilkraft im Menschen.	Eltern
Hausmittel und Wickel – Altbewährtes neu entdecken	Zwiebel, Zitrone, Kartoffel, Salz und vieles mehr – diese Produkte haben wir eigentlich immer zu Hause. Zu Omas Zeiten wurden mit diesen „Küchenschätzen“ in Form von Hausmittel- und Wickelanwendungen Krankheiten erfolgreich verkürzt oder sogar verhindert. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die sanften aber wirkungsvollen Anwendungen für Beschwerden jeder Art und für jede Altersstufe.	Für die ganze Familie
Immunstark durch Herbst und Winter	Schnupfen, Husten, Heiserkeit - bald hat uns die kalte Jahreszeit wieder eingeholt. Wie Sie und Ihre Kinder die nächsten Monate durch die gezielte Verwendung vitaminreicher und mineralstoffreicher Lebensmittel gut überstehen, erfahren Sie an diesem Abend.	Eltern

Die homöopathische Hausapotheke	Der Workshop gibt Antworten auf folgende Fragen: Wie und warum wirkt die Homöopathie? Welche Mittel sollte ich zu Hause haben? Wann bzw. wie kann ich die Homöopathie im Rahmen meiner Familie anwenden?	Eltern
Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	Unser Leben - ein ständiges Anpassen und Reagieren auf wechselnde Anforderungen im Alltag und auf Umweltbedingungen - braucht ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Zwölf Hauptmittel wirken in ihrer potenzierten Art sanft und regulierend auf den Körper ein und bringen ihn ins Gleichgewicht. Im Vortrag wird ein Überblick über die 12 Hauptmittel und ihre Wirkung sowie ihre Einsatzmöglichkeiten gegeben. WORKSHOP	Eltern
Erste Hilfe bei Kindernotfällen	Bei diesem Workshop werden lebensrettende Sofortmaßnahmen bei Säuglings- und Kindernotfällen anschaulich erklärt und besprochen.	0 - 15
Gesunde Zähne von Anfang an	Habe Sie gewusst, dass vorzeitiger Milchzahnverlust, Mundatmung, Daumenlutschen und eine falsche Zungenruhelage eine kieferorthopädische Behandlung fördern kann? Je früher Sie über diese wichtige Materie Bescheid wissen, desto eher und besser können sie schon als Eltern reagieren! Es lohnt sich bestimmt, mehr über dieses Thema zu erfahren.	0 - 6
Übergewicht - was tun?	Haben Sie oder auch ihr Kind ein paar Kilos zu viel auf den Rippen und möchten aus gesundheitlichen oder auch anderen persönlichen Gründen abnehmen? Im Workshop stehe ich Ihnen mit Tipps und Tricks zur Seite. Eine AUSGEWOGENE genussvolle Ernährung, die sie fit hält und bei der Ihre Vorlieben berücksichtigt werden, ist das Ziel und keine Diät! Abnehmen ist nicht immer leicht, aber mit ein paar Tricks und Tipps können sie langfristig Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und auch halten. Und es darf auch Schokolade sein!	WS
Umwelterziehung - eine Investition in die Zukunft	Kinder zum rücksichtsvollen Umgang mit ihrer Umwelt anzuregen gelingt sehr gut über den Ansatz, ihnen Experimente aus dem Umweltbereich anzubieten. Beim Forschen gelangen die Kinder wie von selbst zum Verständnis von Umweltzusammenhängen und können zusammen mit den Erwachsenen ihr Verhalten gegenüber der Umwelt überdenken und ändern.	0 - 7
Stress lass nach!	Die Welt dreht sich immer schneller - zumindest empfinden das viele so. Dass diese Entwicklung auch bei unseren Kindern nicht spurlos vorüber geht, merken wir oft dann, wenn Verhaltensauffälligkeiten zunehmen und Kooperationsbereitschaft ausbleibt. Was passiert da mit unseren Kindern und wie können wir als Eltern wieder Entspannung und Ruhe ins Leben bringen - trotz der vielfältigen Anforderungen von außen? Spannende Einblicke in die Funktionsweise des Gehirns schaffen Verständnis für kindliches Verhalten, praktische Methoden und Erfahrungsaustausch aus der Gruppe runden den Workshop ab.	
Umwelt: Die umweltbewusste Familie" "Nachhaltigkeit geht uns alle an"	"Was soll einer allein schon ändern - fragte die halbe Menschheit" Über den Wert und Schutz unserer Umwelt" "Von Anfang an (umwelt-) bewusst leben" Ich erkläre die Bedenklichkeit von Plastikprodukten (global und für jeden Einzelnen), gebe einen Einblick in die tägliche Müllreduktion und viele Tipps, wie prompt und ohne großen Aufwand einige Plastikprodukte ersetzt werden können. Indem wir es vorleben, wird bereits unseren Kindern automatisch das Thema Nachhaltigkeit nähergebracht und sensibilisiert sie für die Wertigkeit unserer Umwelt und Natur.	
Work-Life-Balance, Work (Job, ...) + Life (Kinder, Partnerschaft, Haushalt, Freunde, Freizeit, ...) + Balance - wie ist das schaffbar?	Work - Life-Balance - klingt wunderbar leicht und luftig. Das sollten wir ja ganz einfach schaffen! Was versteckt sich hinter dem Wort "Work" oder dem "Life" bzw. der "Balance"? Es geht in diesem Vortrag darum, hinter die Fassade dieser Begriffe zu blicken und sie auf ihre Alltagsauglichkeit zu überprüfen. Letztendlich geht es um die Auseinandersetzung mit den eigenen Ansprüchen, einen kurzen Blick auf unsere Lebenssicht und unser Elternsein. Als Vorbilder unseren Kindern gegenüber setzen wir uns mit diesem Balanceakt in einigen Übungen auch ganz praktisch auseinander.	Eltern Kinder 0-12
Ganzheitliche Gesundheit mit BodyTalk - Infoabenden	BodyTalk- was wofür und für wen ist das? Sind Sie völlig gesund, zufrieden und entspannt? BodyTalk *stärkt Ihre Selbstheilungskräfte*begleitet und unterstützt *z.B. bei Lernschwierigkeiten, Schlafstörungen körperl. Beschwerden, Allergien, Stress uvm. BodyTalk stärkt die Selbstheilung. Jegliche Symptome werden insgesamt und ganzheitlich ausbalanciert. BodyTalk ist ein komplementäres System für ihre Gesundheitsfürsorge. Bodytalk Anwender lehren den Körper, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden wieder angeregt. Unterstützend und begleitend zur ärztlichen Behandlung sowie jeglicher anderer Therapie. BodyTalk Anwender lehren den Körper, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Neugierig? Dann holen Sie sich die Informationen und nehmen Sie Ihre Fragen mit!	Ganzheitlich Gesundheits- interessierte

Stark gegen Stress – Workshop Stress-Resilienz	Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr! Stress ist im Familienalltag oft unvermeidlich und manchmal können Eltern sogar ausbrennen. Was braucht es, um bei hohen Anforderungen Spaß und Freude am Familienleben zu bewahren? Die Antwort liegt in der Fähigkeit, mit Belastung auf besondere Weise umzugehen. Diese Fähigkeit heißt Resilienz, und lässt sich lernen. Wie? Genau das zeige ich Ihnen in diesem Workshop. Sie bekommen einfache Übungen, die Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Stress stärken. Sie erlernen Methoden aus der Achtsamkeitspraxis, die automatische Stress-Muster aufbrechen lassen. Sie erlangen die Freiheit zurück, in stressigen Situationen überlegt und angemessen zu reagieren. Der erste Schritt zur resilienten Persönlichkeit ist die Selbstbeobachtung. Im Workshop erkennen Sie Ihre inneren und äußeren Stressoren. Sind diese gefunden, können Sie bewusst gegensteuern. Ziel des Workshops die Erarbeitung gesunder Gewohnheiten. Sie wählen bewusst Maßnahmen zur Regenerierung, die Ihnen persönlich Freude machen und Ihre Stress-Resilienz stärken.	Alter Egal Vorwiegend Eltern, Großeltern, Leihomas, Babysitter, Tagesmütter, PädagogInnen, LehrerInnen
Superkräfte wo seid ihr?	Was soll ich denn noch alles tun? Was ist richtig, was ist falsch? Wie erziehe ich meine Kinder richtig? Wie bringe ich alles unter eine Hut – Familie, Haushalt, Arbeit? Warum sieht es bei den anderen immer so einfach aus? Sie fühlen sich auch manchmal überfordert und wissen nicht immer, wie Sie mit den Anforderungen des Alltags umgehen sollen – Sie haben das Gefühl manchmal überfordert bzw. ausgepowert zu sein? Dann sind Sie hier bei mir genau richtig!! Ich zeige Ihnen Wege und Möglichkeiten, Gelassen und Entspannt mit den alltäglichen Aufgaben, die einem immer mal wieder an die Grenze bringen, umzugehen. Neue Motivation für den Alltag. Geht es Ihnen gut – geht es auch Ihrer Familie gut!	Alle Altersstufen
Multitasking Mama	Als Mama ist man 24 Stunden rund um die Uhr im Einsatz. MAMA kümmert sich um jeden und alles in der Familie, MAMA vergisst nichts, MAMA weiß alles, MAMA macht alles, MAMA schaut das alle in der Familie glücklich und zufrieden sind und die eigenen Bedürfnisse werden weit, weit hintenangestellt. Irgendwann kommt man dann an einen Punkt, wo man sich erschöpft und ausgelaugt, unzufrieden und gereizt fühlt. Und dann, kommen Sie in dieses Seminar und ich werde Ihnen zeigen, wie Sie wieder mehr Kraft, Motivation und Energie für den Alltag bekommen und wie Sie mit dem richtigen Kniff wieder Zeit und Gefühl für sich selbst finden. Einfach mal wieder so richtig AUFTANKEN.	Eltern
„Ist Sand essen gesund?“ Das kindliche Immunsystem und die Rolle des Mikrobioms	Sauberkeit und Körperpflege bei Kindern sind wichtige Themen für Eltern. Doch wie viel Hygiene brauchen Kinder, um sich gesund entwickeln zu können? Beziehungsweise wie viel Dreck brauchen Kinder um ein starkes Immunsystem aufbauen zu können? Das Mikrobiom rückt immer mehr in den Fokus des Interesses. Es handelt sich hierbei um die Gesamtheit der den menschlichen Körper besiedelnden Keime und Bakterien. Mediziner und Forscher sprechen vom "Super Organ". Je vielfältiger unser Mikrobiom ist desto eher erfreuen wir uns ganzheitlicher Gesundheit und je einfältiger die Besiedelung von den so genannten guten Bakterien ausfällt desto eher neigen wir zu Krankheiten und Allergien. Ein modernes Forschungsfeld mit viel versprechenden Ergebnissen, das Omas Sprüchen von damals "...ein bisschen Dreck schadet nicht." auf den Grund geht.	Eltern, Interessierte

THEMENKREIS ERNÄHRUNG

Good mood, good food – Die optimale Gehirnernährung für Kinder	In diesem Workshop setzen wir uns damit auseinander, wie wir unsere Kinder in ihrer Entwicklung über eine gesunde Ernährung unterstützen können und somit ihre Konzentrations- und Lernfähigkeit optimieren. Internationale Studien zeigen, dass immer mehr Kinder zu intellektueller Leistungsschwäche, gekoppelt mit Stoffwechselstörungen und chronischen Erkrankungen, neigen. Ebenso belegen Studien, dass die Ernährung als Grundbaustein wesentlich für eine gesunde Entwicklung von Körper, Geist und Seele ist. Die Ernährung spielt für die geistige Hochleistung von Kindern, für eine körperliche ausgewogene Aktivität und eine psychisch harmonische Grundstimmung eine sehr wesentliche Rolle. Mit diesem Workshop erhältst du alle notwendigen wissenschaftlich fundierten Informationen, damit dein Kind sein geistiges und körperliches Energie-Optimum erreichen und für sein Leben nutzen kann.	0-14
Wie gemeinsames Essen mit Säuglingen und Kleinkindern gelingen kann	Während des Mittagessens lernt das Kind nicht nur die Kulturtechnik Essen kennen, es bekommt auch Rückmeldung über den eigenen Körper, erlangt Autonomie und ein positives Selbstbild. Trotz alledem kann gemeinsames Essen schnell zur Herausforderung werden. Die Kinder bleiben nicht mehr sitzen, spielen mit dem Essen oder werden wählerisch. Auch unsere eigenen Vorstellungen von Nahrungsaufnahme kollidiert mit den tatsächlichen Essensverhalten unserer Kinder. Um wieder Leichtigkeit an den Mittagstisch zu bringen, beschäftigen wir uns mit der kindlichen Entwicklung, damit Essen wieder zum Genuss werden kann. Zugleich reflektieren wir, wie sinnvoll Führung seitens der Eltern sein kann und was das Kind dadurch erlebt. Dieses Thema wird als Vortrag und als Workshop angeboten.	
Frühstück für Eltern von Kindern mit Behinderung	Der Alltag für Eltern von Kindern mit Behinderung ist anstrengend. Umso wichtiger ist es, andere Eltern zum Austauschen zu haben.	Familien mit Kindern mit Behinderung
Frühstück für Eltern von Geschwisterkindern	Geschwister zu haben ist toll, kann aber für Eltern auch ganz schön anstrengend sein. Wie können Eltern einen harmonischen Alltag schaffen und allen Kindern gerecht werden?!	Familien mit 2+ Kindern
Von der Muttermilch zum Familientisch	Nach dem ausschließlichen Stillen bzw. der Gabe von Flaschennahrung sind viele Eltern unsicher, wie, wann und womit sie die Beikost beginnen sollen. Entscheidungshilfe zum Beikoststart (Wann beginnen? Gläschen oder Selbstgeköcht? Welche Methode?) werden geboten, Methoden nach dem Kinderforschungsinstituts in Dortmund vorgestellt und der Umstieg auf Familienkost nähergebracht.	Eltern von Babys
Gemeinsames Essen macht Kinder stark	Essen und Trinken sind physiologische Notwendigkeiten und bringen uns einander näher. Während des Mittagessens lernt das Kind nicht nur die Kulturtechnik Essen kennen, es bekommt auch Rückmeldung über den eigenen Körper, erlangt Autonomie und ein positives Selbstbild. Es lohnt sich so oft wie möglich Zeit dafür zu schaffen. Trotz alledem kann gemeinsames Essen schnell zur Herausforderung werden. Die Kinder bleiben nicht mehr sitzen, spielen mit dem Essen oder werden wählerisch. Auch unsere eigenen Vorstellungen von Nahrungsaufnahme kollidieren mit den tatsächlichen Essensverhalten unsere Kinder. Um wieder Leichtigkeit an den Mittagstisch zu bringen, beschäftigen wir uns mit der kindlichen Entwicklung, damit Essen wieder zum Genuss werden kann. Zugleich reflektieren wir, wie sinnvoll Führung seitens der Eltern sein kann und was das Kind dadurch erlebt.	

Kinderlebensmittel – Gesunder Snack oder doch nur gutes Marketing?	„Vitamine und Naschen“, „mit der Extraportion Milch“, „wichtig-fruchtig“ In Kinderlebensmittel ist zumindest laut Werbung nur Gesundes enthalten. Aber können wir wirklich den Vitaminbedarf durch Zuckerl decken? Reicht ein kühler Milchsneak täglich für gesundes Knochenwachstum? Und wie viel Obst steckt wirklich in Kindergetränke? Gemeinsam durchleuchten wir die vielen „Kinderlebensmittel“ und hinterfragen kritisch, wie viel „Gesundes“ hinter der Marketing-Fassade steckt.	Eltern und Interessierte
Essen für zwei – Qualität vor Quantität in der Schwangerschaft und Stillzeit	„Für Zwei zu essen“ bedeutet nicht doppelte Portionen von allem zu essen – sondern doppelt so gut auf wertvolle Inhaltsstoffe und eine ausgewogene Zusammenstellung der Mahlzeiten zu achten. Doch gerade das fällt einem bei Übelkeit, extremen Gelüsten oder anderen Beschwerden, die eine Schwangerschaft oder die Stillzeit mit sich bringt nicht immer leicht. Ich möchte Sie dabei unterstützen, Ihre Ernährung an diese neue Situation anzupassen und Ihrem Kind bereits vor der Geburt die besten Nährstoffe für die Entwicklung zu bieten!	Schwangere, Stillende, Interessierte
Nahrungsmittelallergie vorbeugen	Nahrungsmittelallergien sind – wie auch andere Allergien – auf dem Vormarsch. Woher weiß ich, ob mein Kind allergiegefährdet ist? Was kann ich tun, um mein Kind bestmöglich vor Allergien zu schützen? Was hat Neurodermitis mit Allergien zu tun? Und muss ich die Vierbeiner aus dem Haus verbannen, damit meine Kinder keine Allergien bekommen? Ich erkläre Ihnen die neuesten Erkenntnisse aus der Allergieforschung – allem voran für die Allergieprävention von Babys im Hinblick auf die Beikost Einführung.	Schwangere, Eltern, Interessierte
Ich pack in meine Jausenbox ...	Eine Vormittagsjause ist besonders für Kinder wichtig, damit sie die Konzentrationsfähigkeit (und auch die Laune) hochhalten können. Aber ist jede Art von Jause gleich gut dafür geeignet? Ist es denn ausreichend, meinem Kind Geld für den Bäcker zu geben und die Schulmilch zu bestellen? Ich zeige Ihnen, wie kinderleicht eine Jause von zu Hause zubereitet werden kann und was nicht in der Jausen Box fehlen soll. Zusätzlich bekommen Sie Inspirationen für etwas andere „Jausenbrote“, die bei den Kindern immer gut ankommen.	Kindergarten und Volksschule
Ein Löffelchen für Mama ...	Die Umstellung von Milchnahrung auf die erste mehr oder weniger „feste Nahrung“ ist nicht nur für die Babys, sondern auch für die Eltern eine Herausforderung! Dabei gibt es vieles zu beachten: Welche Lebensmittel darf mein Baby jetzt essen? Welche Konsistenz soll der Brei haben? Selber kochen oder Gläschen kaufen? Muss ich noch was in den Brei mischen? Wie kann ich Allergien vorbeugen? Damit Ihnen diese Umstellung möglichst stressfrei gelingt, gebe ich Ihnen alle wichtigen Informationen und alltagstaugliche Praxistipps, wie sie den Beikost-Start gut meistern können.	Babys bei Beikostbeginn
Brei frei – keine Hexerei	Müssen alle Babys Brei essen und mit dem Löffel gefüttert werden? – Nein! Schon ganz Kleine können mit am Familientisch sitzen und selbstbestimmt entscheiden was und wie viel sie vom Familiengericht mitessen möchten. Ihr Kind lernt dadurch die verschiedenen Lebensmittel sehr gut kennen (Konsistenz, Geschmack, ...) und Sie werden staunen wie unkompliziert Mahlzeiten mit Babys ablaufen können! In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie bei breifreier Babykost achten müssen und lernen die Grundlagen von Baby-Lead-Weaning = „Breifrei“ kennen. Zusätzlich bekommen Sie wertvolle und erprobte Alltagstipps, damit Sie die Umstellung von Milchnahrung auf feste Kost gut und gelassen meistern.	Bis 1 Jahr
„Schokoladenzeit“ – eine kurze Pause im Elterndasein genießen Workshop	Schokolade steht für Zucker/Energie und ist gleichzeitig als Süßigkeit in Verruf! Darf ich mir ein Stück gönnen und wenn ja, wann? Im Workshop geht es ums Gönnen einer kleinen Pause im Elternalltag. Wie kann ich als Mutter/Vater/PädagogIn im Alltag eine kurze Pause nehmen und Energie schöpfen?	Alle
Mein Baby beginnt zu essen	Wann, was, wie? Viele Fragen beschäftigen Mütter, wenn sie beginnen, ihr Baby nach ungefähr einem halben Jahr zuzufüttern. Wie das Essen dem Baby und der Mutter Freude machen kann, welche praktischen Hilfen und Erfahrungen es gibt, erfahren Sie bei diesem Workshop. Fragen aus Ihrem Familienalltag sind willkommen, Ihr Baby darf mitkommen!	0 - 1
Ernährung in der Schwangerschaft	„Ich essen jetzt für Zwei!“ oder „Ach, ein Schlückchen Wein geht schon!“. Aussagen, die wir alle kennen, doch was und wie viel soll die werdende Mutter tatsächlich essen um den erhöhten Nährstoff- und Kalorienbedarf zu decken? Und gibt es wirklich	Frauen mit Kinderwunsch und Schwangere

	Lebensmittel und Getränke die tabu sind? Vor und vor allem während der Schwangerschaft häufen sich die Unsicherheiten bezüglich der richtigen Ernährung. Dieser Vortrag soll Antworten auf Ihre Fragen liefern und Ihnen so mehr Sicherheit geben.	
Energievoll und zuckerfrei für Groß und Klein durch den Vormittag	In diesem Workshop zeige ich Ihnen Ihren Weg durch den Ernährungdschungel. - Braucht man spezielle Kinder-Lebensmittel? - Warum ist gerade der zuckerfreie Vormittag so wichtig? - Welche Alternativen zu Kakao und Nutella Semmel mögen Kinder? Antworten darauf und sofort anwendbare praktische Tipps und Rezepte, um gesunde Entscheidungen für sich und Ihre Familie treffen zu können erhalten Sie in diesem Workshop-	Eltern, Großeltern und Kinder-Betreuungspersonen
BoE – was ist Bedarfsorientierte Ernährung und warum tut sie Körper und Geist gut	Essen nach der inneren Organ Uhr! Ein guter Tag beginnt mit dem richtigen Abendessen! Zu welcher Tageszeit entfalten Lebensmittel ihre beste Wirkung? Wie wirken Eiweiße und Kohlhhydrate morgens und abends? Mit Bedarfsorientierter Ernährung nehmen Sie die Verantwortung für Ihre Wohlbefinden bewusst in die Hand.	Erwachsene
Ernährung im 1. Lebensjahr	Bald darf Ihr Baby feste Nahrung essen! Doch was und wie viel soll es anfangs eigentlich bekommen und ab wann genau? Und was tun, wenn Ihr Baby gar nicht essen will? Auf diese und natürlich auch Ihre persönlichen Fragen werden Sie in diesem Vortrag Antworten erhalten, damit die Umstellung auf feste Nahrung entspannt und genussvoll gelingt.	Mamas und Papas mit Babies
„Nein, das ess‘ ich nicht!“	Haben auch Sie einen strikten Gemüseverweigerer oder einen „Nudeljunkie“ zu Hause? Geht Ihr Kind stets ohne Frühstück außer Haus? Oder fragen Sie sich, wie oft, was und wieviel Ihr Kind eigentlich essen/trinken soll? Der Vortrag liefert Ihnen Antworten und Lösungsvorschläge damit Sie auch beim Thema Essen/Kochen gelassen bleiben und den Bedürfnissen Ihres Kindes gerecht werden.	1-12 Jahre
Zuckerfalle Kinderlebensmittel	Sie sind farbenfroh und lassen jedes Kinderherz höherschlagen – und sie stehen im Geschäft auf Augenhöhe unserer Kleinsten, so dass es auch garantiert danach greift. Doch sind Lebensmittel speziell für Kinder wirklich von Vorteil? In diesem Vortrag werden Kinderlebensmittel genauer unter die Lupe genommen und Sie bekommen wertvolle Tipps zum Einkaufen mit und für Kinder.	Familien mit Kindern
Zahngesunde Lebensmittel	Nicht nur Zähneputzen hat Einfluss auf die Zahngesundheit. Der übermäßige Konsum von zahnschädlichen Lebensmitteln kann die Zahnpflege bedeutend erschweren. Doch welche Lebensmittel sind das eigentlich? Gibt es auch zahngesunde Lebensmittel? Putzt man die Zähne vor oder nach dem Essen? Antworten auf all diese Fragen und noch mehr liefert Ihnen dieser spannende Vortrag über Zahngesundheit.	Für die ganze Familie
Damit du groß und stark wirst	Schon im frühen Kindesalter werden Ernährungsgewohnheiten geprägt, die zumeist bis ins Erwachsenenalter beibehalten werden. Um diese Ernährungsgewohnheiten ihres Kindes langfristig positiv beeinflussen zu können, ist es wichtig, dass ihr Kind frühzeitig lernt, mit dem großen Nahrungsangebot vernünftig umzugehen.	10 - 18
Alles über die EXTRA PORTION MILCH und ROTEN STIEREN DIE FLÜGELN VERLEIHEN	Die Werbetrommel der verschiedensten Marketing-Firmen hat es speziell auf unsere Jugendlichen abgesehen. Ihren psychologischen Tricks auszuweichen ist sogar für uns Erwachsene schwierig. Umso mehr bedarf es an Aufklärungsarbeit. Was nehmen unsere Jugendlichen eigentlich alles an NAHRUNG auf, sowohl wörtlich als auch sinngemäß? Und welche Auswirkung hat die Nahrung auf den Körper, den Geist und die Seele? Was ist in den von der Werbung so gesund gepriesenen Nahrungsmitteln eigentlich enthalten, und wie wirkt es auf den Organismus?	9 - 18
Kinderlebensmittel - Was ist dran und was steckt drin?	Kinderlebensmittel gibt es reichlich im Supermarkt. Doch was steckt tatsächlich in Milchschnitte, Schulmaus, Reiskeks und Co? Wie gesund sind sie wirklich? Worauf kann man achten?	Eltern
Kinderernährung - alltagstauglich und gesund	Die Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil in unserem Leben, sie begleitet uns von Geburt an und ist verantwortlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Aber was ist wirklich gesund? Völlig überfüllte Supermarktregale und irreführende Lebensmittelwerbungen verunsichern uns bei der Produktauswahl und überfordern uns beim täglichen Einkauf. Mit Hilfe der Ernährungspyramide erfahren Sie praktische Tipps über gesunde Ernährung, angefangen von leckeren Zwischenmahlzeiten für unsere Kleinsten bis hin zu ausgewogenen und gut schmeckenden Hauptmahlzeiten für die ganze Familie.	0 - 6

Das ABC der Kinderernährung	Gesunde Ernährung als Basis für die ganze Familie. Frei nach dem Motto „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur schwer“. Welche Lebensmittel benötigt mein Kind? Wie viel Süßes sollte es höchstens pro Tag sein? Trinkt mein Kind genug? Hilfe, mein Kind mag kein Gemüse! VERSCHLEIMT Milch mein Kind? Ist Dinkelmehl besser als Weizenmehl? etc. Gemeinsam gehen wir Ihren Fragen auf den Grund!	Eltern
Mit Köpfchen durch den Supermarkt	Ernährung wird langsam aber sicher zu einer Wissenschaft. Eigentlich wollen wir doch alle nur ESSEN, aber wenn das so einfach wäre. Haben Sie sich auch schon oft vor dem Joghurtregal die Frage gestellt, welches Joghurt kauf ich jetzt? Das „probiotische“, das „prebiotische“, das „mit Stevia“, das „light“ oder doch die Variante „mit Rohrzucker“? Produkte können ganz schön verwirren. Im Workshop nehmen wir diese und viele weitere Produkte genauer unter die Lupe. Was steckt in der Packerlsuppe? Was bedeutet Vollkorn? Mehrkorn? Brauner Zucker? Was bedeutet BIO und wann ist ein Lebensmittel aus Österreich? Muss ich mich vegan ernähren und was hat es mit Laktose auf sich? Wie gefährlich sind E Nummern und warum werden sie eingesetzt? Eines ist sicher. Nach dem Workshop gehen Sie bestimmt anders einkaufen. Aber keine Angst vor unseren Lebensmitteln! Gemeinsam werden wir versuchen, einen gesunden Weg durch den Ernährungsdschungel zu finden.	WS Eltern
Gemüsemuffel und Schokoprinzessin	Wie lernt ihr Kind den richtigen Umgang mit Süßigkeiten? Gibt es leckere Alternativen zu Pommes und Pizza? Wie wird das Essverhalten ihrer Kinder beeinflusst? Wenig-Esser, Kleine-Nimmersatte und andere Probleme bei Tisch - Tipps zu einem harmonischen Miteinander. An diesem Abend erfahren sie einfache und rasch umsetzbare erzieherische Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Essverhaltens ihrer Kinder.	0 - 6
Ernährung für Kinder	Warum sind unsere Kinder mitunter recht kritische Esser? Inwieweit kann ich als Mutter/Vater mein Kind gesund ernähren? Was heißt überhaupt gesund für mein Kind? Was haben unsere Vorfahren mit unserer Ernährung zu tun? Warum ist es normal, dass unsere Kinder eine Zeitlang so gut wie alles verweigern? Wie schaffe ich, als Mutter oder Vater, es über diese Zeit ohne nur von Nudeln mit Käse leben zu müssen? Diese und andere Fragen beantworte ich, Mutter von zwei Kindern und Dipl. Ernährungsberaterin (i.A.), in diesem zweistündigen Vortrag. Sie erhalten überdies ein Handout mit allen relevanten Informationen und Rezeptvorschlägen.	0 - 10
<u>Baby- und Kleinkindschlaf verstehen</u>	Babyschlaf ist ein komplexes Thema und man wird beinahe erschlagen von vielen hilfreichen und leider auch oft weniger hilfreichen Tipps. "Schläft es schon durch?" ist eine der häufigsten Fragen, denen sich Eltern stellen müssen. Das fehlende Wissen um den Schlaf von Babys und Kindern schafft Unsicherheiten und lässt Eltern oft ratlos zurück. Anstrengende Nächte, lange Einschlafbegleitungen, Einschlafen nur im Auto oder hüpfend am Pezziball - so verschieden unsere Kinder sind, so verschieden können auch ihre Schlaf-Problemchen sein. Gemeinsam lernen wir die Grundlagen des Baby- und Kleinkindschlafes kennen, besprechen, warum Babys oft nicht durchschlafen und reden über Einschlafgewohnheiten. Auch eine sichere Schlafumgebung, Entlastung für geforderte Eltern und vieles mehr wird in diesem Vortrag beleuchtet, wobei immer das Wohl und die Bedürfnisse des Kindes und der Bezugspersonen im Fokus stehen!	
<u>Stressfreies Essen am Familientisch</u>	Das gemeinsame Essen ist oft etwas, worauf ich die ganze Familie freut. Bei einigen Familien entsteht beim Gedanken daran allerdings Stress – das muss aber nicht sein! Wir besprechen, wie Entspannung, Zufriedenheit und Freude am Tisch einkehren. Sie erhalten einen Überblick über die Ernährung von Kleinkindern, sowie Tipps und Tricks für entspannte Mahlzeiten mit Kindern nach dem ersten Geburtstag. Die richtigen Portionsgrößen, Vorlieben und Besonderheiten bei der Kleinkindernährung, Eigenständigkeitsentwicklung und Rituale sind nur einige der Punkte, mit denen wir uns beschäftigen werden	
<u>Beikost - wann, wie, was, wieviel?</u>	Um den 5.-7. Lebensmonat herum beginnt die Zeit der Beikost. Dazu stellen sich viele Fragen und Eltern müssen sich gleichzeitig durch einen Dschungel an unterschiedlichen Informationen, Ratschlägen und Produkten kämpfen. In diesem Vortrag beantworten wir die drängendsten Punkte: Wann Beikostreifezeichen: Woran erkennt man, ob ein Baby bereit ist für Beikost? Wie Richtig füttern: Wie kann das Baby von Anfang an in seiner Selbstständigkeit beim Essen unterstützt werden? Was und Wieviel: Was kann das Baby essen und wieviel Beikost braucht es? Brei: Wie ist ein guter Babybrei zusammengesetzt? Baby led weaning: Worauf man achten sollte, wenn das Baby von Anfang an feste Kost vom Familientisch mitisst. Gläschen, fertige Breie & Co: Woran erkennt man "gute" Beikostprodukte? Getränke: Wieviel und was sollte das Baby ab Beginn der Beikost trinken?	Eltern von Kindern zw. Geburt bis ca 10 Monate

	Wir wollen der Beikost-Zeit ihren Schrecken nehmen und Ihnen zeigen, wie Sie dieser Zeit entspannt entgegensehen können.	
<u>Stillen – das kleine 1 x 1</u>	Stillen ist etwas Natürliches und man stellt es sich ganz einfach vor – doch oft stehen Mütter nach der Geburt vor Herausforderungen, auf die sie so nicht vorbereitet sind. In diesem Vortrag sprechen wir über die hormonellen Zusammenhänge der Laktation, die Milchbildung und den Zusammenhang von Reflexen & Stillen, ebenso wird die Erste Hilfe bei wunden Brustwarzen und Milchstau besprochen. Stillhilfsmittel, die Dauer des Stillens, aber auch Kolostrumgewinnung vor der Geburt sind weitere Themen, die wir gemeinsam behandeln werden. Auch über das Abstillen gebe ich euch Informationen. Natürlich wird es auch Zeit für eigene Fragen geben!	
<u>Regulationsstörungen & Schreibabys</u>	Wenn Babys übermäßig schreien und Probleme haben, in der Welt anzukommen, stehen Eltern oft vor großen Problemen. In diesem Seminar finden wir heraus, warum Babys weinen, was ein Schreibaby ist und welche Möglichkeiten für unstillbares Schreien vorliegen können. Die Entwicklung des Gehirns und die Fähigkeit der Eigenregulation des Babys sind weitere Punkte, die besprochen werden. Ursachen von Regulationsstörungen, Co-Regulation und mögliche Lösungen runden das Programm ab und helfen dir hoffentlich, dein Baby besser zu verstehen!	Eltern von Kindern ab Geburt bis ca 1 Jahr
Aktuelle Ernährungsmythen beleuchtet	In diesem Vortrag werden die aktuell heißesten Ernährungsmythen beleuchtet. Als Expertin liefert Ernährungswissenschaftlerin Mag. Beate Artes mit ihrem Fachwissen und ihrer Praxiserfahrung die Fakten, die in den Medien leider oft verloren gehen. Welches Öl ist nun wirklich empfehlenswert? Was spricht denn gegen die altbewährte Butter? Wie sollten Smoothies beurteilt werden? – lauert hier die Zuckerfalle? Ist Weizen schlechter zu bewerten als Dinkel? Benötigen wir die stark beworbenen Omnibiotika aus der Apotheke für eine gesunde Darmflora? Suchen Sie auf diese oder ähnliche Fragen wissenschaftlich fundierte Antworten, dann sind Sie bei diesem Vortrag in guten Händen.	
Gesund alt werden	In diesem Vortrag gibt Ernährungswissenschaftlerin Mag. Beate Artes einige leicht umsetzbare Ernährungstipps, die präventiv gegen verschiedene Stoffwechselerkrankungen wie etwa Arteriosklerose, Osteoporose, Bluthochdruck oder Diabetes, etc. eingesetzt werden können. Die Ernährungsexpertin liefert neben konkreten Praxisbeispielen auch wissenschaftlich fundierte Fakten über Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamin D, Salz,...und ihren Zusammenhang mit den "Krankheiten unserer Zeit".	Alle Interessierte
Nahrungsergänzungsmittel – eine sinnvolle Ergänzung oder reine Geldverschwendung?	➤ Mein Kind ist im Winter häufig krank - Ist es sinnvoll zu Vitaminpräparaten zu greifen? ➤ Ist der Konsum von Milchprodukten in der Kindheit wirklich so wichtig? Soll ich zur Sicherheit Calcium-Präparate verwenden oder reicht eine ausgewogene Ernährung aus? ➤ Welche Nahrungsergänzungsmittel, z.B. Folsäure oder Vitaminpräparate, sind in der Schwangerschaft sinnvoll? ➤ Meine Nägel sind brüchig - hilft Kieselerde? In den Drogerien und Apotheken gibt es eine enorm große Anzahl an Nahrungsergänzungsmitteln in den unterschiedlichsten Bereichen, z.B. Menopause, Konzentration, Haut, Sport, Gewichtsabnahme. Welche sind sinnvoll? Haben sie überhaupt eine Wirkung oder gibt es sogar negative Auswirkungen?	Alle Interessierte
Gib deinem Kind einen gesunden Start ins Leben!	Wie lange soll ich stillen? Wann soll die erste Stillmahlzeit ersetzt werden? Ist es schlimm, wenn mein Kind noch nichts essen mag? Welche Lebensmittel sind für mein Kind anfangs ungünstig? Wie lange muss Wasser abgekocht werden? Welches Fett soll der selbst gekochten Beikost zugegeben werden? Auch das Thema Allergien wir angeschnitten; ab wann ist glutenhaltiges Getreide erlaubt? Wo sollte man auf Schadstoffe achten? Rezepte und viele Tipps inklusive.	Schwangere oder junge Eltern
Nahrungsmittelintoleranzen und Allergien – eine Mode-Erscheinung oder ein tatsächliches Problem?	Sie oder Ihr Kind haben eine Allergie oder Nahrungsmittelintoleranz, wie z.B. Laktose-Intoleranz oder Zöliakie? Diese Diagnose bedeutet einen tiefen Einschnitt in die Ernährungsgewohnheiten des Menschen. Um die Lebensqualität eines Allergikers zu verbessern, sollten Lebensmittel nicht ersatzlos gestrichen, sondern durch andere ersetzt werden. Außerdem diskutieren wir über aktuelle Fragestellungen wie: ❖ Warum habe ich eine Pollenallergie und vertrage auch keine Erdbeeren? ❖ Soll man auf jegliche Milchprodukte verzichten, wenn eine Laktose-Intoleranz diagnostiziert wurde? ❖ Kann man bei einer Allergie gegen Weizen jedes andere Getreide essen? Wie kann ich das Allergierisiko bei meinem Kind reduzieren	Personen mit Unverträglichkeiten

Auch Superheld*Innen brauchen Energie! Unterschätze niemals das Potential das in Dir und in unseren Lebensmitteln steckt!	DU liebst deine Kinder über alles und dennoch: Oh, können die Kleinen anstrengend sein! Jetzt stellt sich die Frage. Sind die Kleinen „anstrengend“ oder geht dir die Energie aus oder beides? Die Wahrheit liegt meist in der Mitte. Woher stammt die Energie für den Tag? „Eigentlich“ ganz logisch. Aus unserer Nahrung! Diese Erkenntnis ist so einfach und wird dennoch oftmals schlichtweg übersehen. Vielleicht ist es an der Zeit, dass auch du wieder „gut“ isst, sodass Leichtigkeit und Freude in den Alltag zurückkehren können. Wir haben mit Messer, Gabel und Löffel täglich die Möglichkeit, positiv auf unser Energielevel einzuwirken. Was sollte auf DEINEM Teller nicht fehlen. Wie sieht ein „gesunder“ Energiekick für zwischendurch aus? Ich weiß, es muss schnell gehen. 😊	
Gemüsezwerg trifft Schokokönigin - Familienessen „leicht“ gemacht!	Manchmal ist es gar nicht so einfach, es beim Essen allen recht zu machen. Muss ich es jedem recht machen? Gefühlt will jedes Familienmitglied etwas anderes? Heute wird es gegessen und morgen doch wieder nicht? Entspannt essen, was ist das bitte? Wie sieht eine ausgewogene Mahlzeit für Kinder im Grunde aus, worauf kann ich achten? Wie kann ich „Gesundes“ im Essen gut verstecken? Wieviel Süßes darf es sein? Wie wird der Geschmack geprägt? Darf es noch Fleisch sein? Verschleimt Milch und ist Dinkel besser als Weizen? Ich freue mich auf einen gemeinsamen Abend mit all euren Fragen und Wünschen zum Thema Essen in der Familie.	
Schlaue Jause für kluge Köpfe!	Gemeinsam werfen wir einen Blick in die Jausenbox Ihres Kindes. Kinder lernen täglich unglaublich viele neue Dinge hinzu. Besonders auch in Kindergarten & Schule. Und beinahe ganz wie von Zauberhand - so selbstverständlich scheint es - wachsen die Kleinen und reifen zu wertvollen Persönlichkeiten heran.	
Im Essen steckt die Energie fürs Leben!	Jedes Kind is(s)t anders, aber jedes Kind braucht zum Wachsen, Spaß haben, Lernen,... wertvolle Nährstoffe und Baustoffe. Diese wichtigen Stoffe stecken in unseren Lebensmitteln. Gut zu essen ist wichtig für die körperliche und psychische Entwicklung und es ist leichter als gedacht.	
Was koche ich denn heute wieder? – schnelle g'sunde Küche	Schnell soll es gehen und „gsund & guard“ soll es sein. Wie kann eine schnelle „Küche“ aussehen? Welche Komponenten sollten nicht fehlen? Wie könnte ein Wochenplan aussehen? Sie haben kein Interesse am Abend stundenlang in der Küche vorzukochen? Dann geht es ihnen wie mir. All diese Themen beschäftigen uns im Workshop. Rezepte sind natürlich inklusive.	
Mein erstes Tellerchen	Mein „Baby“ beginnt zu essen. Ein neues, spannendes Kapitel im Leben beginnt. Sie freuen sich darauf und haben allerdings auch Sorge, etwas falsch zu machen? Wie erkenne ich, dass mein Baby bereit fürs erste Essen ist? Wie beginne ich? Welche Lebensmittel sollten jetzt nicht fehlen? Muss es immer Brei sein? Und kann ich etwas falsch machen? Wie viel soll mein Baby trinken? Tipps nach den aktuellen Beikostempfehlungen werden gegeben.	
Kinderlebensmittel unter der Lupe	Kinderlebensmittel gibt es reichlich im Supermarkt. Doch was steckt tatsächlich in Milchschnitte, Schulmaus, Reiskeks und Co? Muss es ein „Quetschi“ sein? Wie gesund sind sie wirklich? Worauf kann man achten?	
Hilfe – mein Kind ist „übergewichtig“	Sie sehen Ihrem Kind beim Essen zu tun und in Ihrem Kopf ist der Gedanke „bitte iss nicht so viel“. Sie sind in Sorge, möchten Ihrem Kind allerdings nicht das Gefühl geben, dass mit ihm etwas „nicht stimmt“. Wie kann ein gesunder Teller aussehen? Welche Tricks können Sie anwenden, damit ihr „guter“ Esser nicht das Gefühl bekommt „gebremst“ zu werden und unbemerkt mehr vom „Richtigen“ und weniger Dickmachendes isst? Gerne unterstütze ich Sie!	
Mit Köpfchen durch den Supermarkt - Gut Essen beginnt beim Einkauf	Ernährung wird langsam aber sicher zu einer Wissenschaft. Eigentlich wollen wir doch alle nur „essen“, aber wenn das so einfach wäre. Haben Sie sich auch schon oft vor dem „Milchregal“ die Frage gestellt, welche Milch kauf ich jetzt? Sojamilch, Haferdrink oder doch den Mandeldrink? Produkte können ganz schön verwirren. Im Workshop nehmen wir diese und viele weitere Produkte genauer unter die Lupe. Was steckt in so manchen vermeintlich gesundem Produkt? Was bedeutet Vollkorn? Mehrkorn? Brauner Zucker? Was bedeutet „bio“ und wann ist ein Lebensmittel aus Österreich? Muss ich mich vegan ernähren und was hat es mit „Laktose“ auf sich? Eines ist sicher. Nach dem Workshop gehen Sie bestimmt „anders“ einkaufen. Aber keine Angst vor unseren Lebensmitteln! Gemeinsam werden wir versuchen, einen „gesunden Weg“ durch den Ernährungsdschungel zu finden.	

THEMENKREIS WOHLBEFINDEN

Jetzt reicht's! Meine Nerven liegen blank!	Manchmal genügt eine Kleinigkeit, und die Nerven gehen mit einem durch. Du wirst erkennen, wie es dazu kam und lernen wie man besser reagiert.	Mütter
ICH bin gut so wie ich bin	Workshop für Kinder und Jugendliche Ziel des Workshops ist, dass die Kinder selbstbewusster und selbstsicherer werden und den Anforderungen des Lebens (Schule und Alltag) besser gewachsen sind. Sie lernen Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und auf ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu achten.	6-9 10-14
Einander vertraut werden in einer beziehungsvollen Pflege	Beim Wickeln, Essen, An- und Ausziehen, Baden, Schlafen legen erlebt sich das Kind als Ganzes, es entwickelt das Gefühl, sich in seinem Körper wohlfühlen, kriert dabei ein positives Selbstbild und erlernt wichtige Kompetenzen für das soziale Miteinander. Gleichzeitig erlebt es Beziehungsqualität. Anhand der pflegenden Tätigkeit hat das Kind die Möglichkeit, durch das ständige Zusammenspiel, vieles von seiner Bezugsperson zu lernen und zu erfahren. Das geschieht dann, wenn die Bezugsperson anwesend, abwartend und bereit ist. Oft versuchen wir diese Pflegetätigkeiten schnell zu erledigen, weil sie große Herausforderungen mit sich bringen. Die Kinder lassen sich nicht mehr wickeln, anziehen, Nase oder Zähne putzen, wollen nicht ins Bett oder spielen mit dem Essen. Wir widmen uns den Fragen, welche Erfahrungen das Kind in der Pflege macht und wie wir die Kooperation der Kinder unterstützen können. Dieses Thema wird als Vortrag oder Workshop angeboten.	
Starke Kinder für einen erfolgreichen Übertritt	Workshop für Kinder in der 4. Klasse VS Damit der Übertritt von der Volksschule in die nächste Schule gut gelingen kann, ist ein gutes Selbstvertrauen für die Kinder wichtig. Nur wenn man sich gut kennt und auch mit sich selbst zufrieden ist, kann man auf sich selbst vertrauen. Folgende Themen sollen beim Workshop bearbeitet werden: Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens, Übungen zur besseren Konzentration, Umgang mit eigenen Ängsten, eigenen Fähigkeiten besser kennen lernen und nutzen, Kinder für die Zukunft stark machen.	Kinder der 4. VS
Kinder-Yoga-Kurs „Sonnenyoga für starke Kinder“	Spiel, Spaß und Bewegung – gemeinsam entdecken wir die spannende Welt des Kinder-Yoga. Wir brüllen wie ein Löwe, flattern wie ein Schmetterling und ruhen wie ein See. Also, bequeme Kleidung an, Schuhe aus und los geht die Yogareise. Eine Yoga-Stunde beinhaltet einen Bewegungs- und Entspannungsteil. Es werden Yogaübungen (Asanas) in Bewegungsgeschichten und –spiele eingebettet. Im Entspannungsteil werden Fantasiereisen und Atemübungen durchgeführt. Kinderyoga fördert Selbstvertrauen, Mut und innere Stärke. Es ist ein wunderbarer Ausgleich zum leistungsorientierten Alltag unserer Zeit!	4-5 6-8 9-11
Leben in Balance	Unser Leben ist einem ständigen Wechsel unterzogen. Einem Rhythmus, der Ordnung und Chaos, Stabilität und Veränderung ständig integriert. Wie leben wir unseren Kindern Ausgewogenheit vor?	3 - 14
Zeit für mich - Achtsamkeit, Glück & Genuss	Wir kennen alle die Hektik des Alltags, weshalb wir uns oft wenig Zeit nehmen, zu entspannen, abzuschalten und vor allem wieder neue Energie zu tanken. Dadurch bleibt manchmal Glück und Zufriedenheit auf der Strecke. Glück fällt nicht einfach vom Himmel. Glückselig-sein kann man aber lernen. Es ist die Fähigkeit sich auch an kleinen Dingen zu erfreuen. Durch Übungen werden wir unter anderem lernen bewertungsfrei wahrzunehmen, Situationen mehr anzunehmen wie sie sind, Glücksmomente zu erkennen und vor allem sich selbst noch mehr Wertschätzung und Mitgefühl entgegenzubringen.	Eltern
Unser Nest: Nachhaltige Gesundheitsförderung in der Familie	Für Kinder und Jugendliche gilt die Familie als Lern- und Erfahrungsort, als Ort des Rückzuges, des So-sein-Könnens-wie-ich-bin – als Nest des Vertrauens. Probleme des Alltags, eine konfliktbehaftete Gesprächsbasis sowie Stress kann u.a. die Ausbildung von gesundheitlichen Schutzfaktoren in diesem NEST behindern. Ziele des Workshops sind: Die Familie als gemeinsamen Erfahrungs- und Lernort verstehen - Gesundheitliche Risiko- und Schutzfaktoren in der Familie erkennen - Grundlagen einer gewaltfreien Kommunikation in der Familie kennen lernen - Sich über die eigenen Rollen des	WS

	Alltags bewusstwerden und Möglichkeiten zu deren Vereinbarkeit entdecken - Stress und deren Auswirkung auf den Familienverband erkennen und Vermeidungsstrategien entwickeln.	
Gelassen und sicher im Stress	Wer leidet heute nicht unter Stress? Stress ist zur Zeiterscheinung geworden und er wird weitergegeben: Gestresste Eltern haben gestresste Kinder. Dieser WS richtet sich an alle, die lernen wollen, mit ihren alltäglichen Belastungen gelassener, sicherer und damit gesünder umzugehen. Methodisch baut er auf drei Säulen auf, einem Problemlösetraining, einem Entspannungstraining und einem Genusstraining.	Eltern
Schmetterlinge im Bauch	Die Anforderungen an Ihr Kind in der Schule sind vielfältig. Einige wie z. b. umfangreicher Lehrstoff, Überforderung machen ihm echte Sorgen. Ihr Kind bemüht sich, trotzdem passieren viele Fehler. Dieser Kurs fördert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl werden gestärkt. Die Kinesiologie-Übungen lösen Lern- und Energieblockaden und aktivieren eigene Kräfte.	7 - 11
Gesunde Pflege für Babys, Kleinkindalter bis zur Pubertät	Warum ist reine Naturkosmetik so gesund und wichtig? Die Haut steht mit unserem inneren Erleben und unseren Organen in enger Verbindung und hat einen großen Einfluss auf Gesundheit und Nervensystem. Schutz und Pflege im Winter, Sommer, Umgang in der Sonne; Hautbilder und Hautreaktionen bei Umgang mit Stress und Hormonveränderungen, allergische und sensible Haut und Hautkrankheiten. Viele praktische Tipps für ganzheitliche gesunde Pflege für Haut und Psyche; Gelegenheit für individuelle Fragen und Beratung im Anschluss des Vortrages.	0 - 18
Das Himmelblau im Alltagsgrau	Dieser Vortrag gibt einen theoretischen und praktischen Einblick in das Konzept „Himmelblau im Alltagsgrau“. Möglichkeiten zur Burn-out-Prophylaxe, der Ressourcenfindung, der Entdeckung von neuen und verdeckten Potenzialen und der Möglichkeit der angeleiteten Reflexion werden beschrieben.	Eltern
Unruhig - oder hyperaktiv?	In den letzten Jahren hat die Anzahl der diagnostizierten hyperaktiven Kinder rapide zugenommen. Was ist Hyperaktivität? Wie kann eine Unterstützung für unruhige Kinder gestaltet sein, damit sie ihren (Kindergarten-, Schul-)Alltag gut bewältigen können?	4 - 10
ADHS, ADS : Modediagnose oder ernstzunehmende Beeinträchtigung	In einer Zeit, in welcher der Überfluss zu regieren scheint und die Kinderzimmer voll von Spielzeug und Computerspielen sind, entziehen sich immer mehr Kinder der Normalität und wollen in unsere Schublade, wie Kinder sein sollen, nicht mehr hineinpassen. Sie fallen auf! Das strapaziert natürlich das Nervenkostüm der Eltern und führt zu Spannungen, sowohl zuhause als auch in der Schule. Wo die Grenze zwischen einem lebendigen Kind und der Beeinträchtigung AD(H)S zu ziehen ist, wissen nur sehr wenige. Welche Strategien es als Eltern bzw. auch als Lehrer braucht um mit diesen Herausforderungen umgehen zu lernen bzw. wie Sie Ihrem Kind (Schüler) helfen können, mit diesen Herausforderungen selber klar zu kommen und mit der Umgebung nicht mehr anzuecken, dies soll Inhalt dieses Workshops sein.	3 - 19
Resilienz - Innere Widerstandsfähigkeit - mental und emotional stark	In kürzerer Zeit sind in unserer Gesellschaft immer mehr Aufgaben zu bewältigen. Stresserkrankungen wie Burn-out nehmen stetig zu: Die WHO hat Stress zu „einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt. Lernen mit Belastungsfaktoren richtig umzugehen wird eine wichtige Fähigkeit der Zukunft. Je nach Persönlichkeit, Gewohnheiten und Lebensumständen sollte jeder seine passenden Hebel finden und an den richtigen Rädern drehen. Denk-, Gefühls- und Verhaltensweisen können dabei verändert werden. Resiliente Menschen gelingt es besser als anderen, mit Problemen, Krisen und Schicksalsschlägen umzugehen. Sie haben gelernt, sich auf ihre Visionen und Ziele zu fokussieren und Energieressourcen aufzubauen.	Eltern
Problemkinder besser verstehen	Ist die Zeit in der wir leben, noch kindgerecht? Zunehmend lassen sich Kinder erzieherisch schwer führen. Werden die Kinder tatsächlich schwieriger oder verändern sich unsere gesellschaftlichen Verhältnisse auf die Kinder in unerträgliche Situation. Wer oder was ist schwierig? Diesen oder ähnlichen Fragen widmen wir uns an diesem Abend, wir sprechen über ängstliche Kinder, Kinder der neuen Zeit, aggressive Kinder, hyperaktive Kinder, und anderen Problemen und Sorgen....Dieser Abend soll Verständnis für unsere Kinder und deren Gefühle schaffen.	Eltern
Zappelphilipp & Trotzkopf	Immer häufiger sind Kinder hyperaktiv, ihre Eltern ratlos, oft auch hilflos. Der kleine Zappelphilipp leidet unter seinem übersteigerten Bewegungsdrang, den häufigen Stimmungsschwankungen, mit Lernschwierigkeiten, Wahrnehmungs- und Koordinationsstörungen. Das treibt Eltern, Geschwister und Lehrer zur Verzweiflung. Kinder mit AD(H)S sind meist selbst zutiefst verwirrt und unglücklich. Wir erarbeiten gemeinsam verschiedene Lösungsmöglichkeiten und Sie erhalten viele praktische Tipps und Tricks. Auch Übungen aus der Kinesiologie für Sie und Ihr Kind.	Eltern
Die Bedeutung der 12 Sinne für die ersten 7 Jahre	Die Waldorfpädagogik ist bekannt durch die erweiterte Sinneslehre von Rudolf Steiner. Kinder in den ersten sieben Jahren lernen nur über die Sinne. Wie wir im Alltag die Sinne pflegen können, erfahren Sie an diesem Abend.	0 – 7

Von A wie Angsthase bis Z wie Zappelphilipp – Frühkindliche Reflexe und ihre Auswirkungen auf Lernen und Verhalten	Kinder lernen sich zu bewegen. Kinder bewegen sich, um zu lernen. Kinder sind, wenn sie zur Welt kommen, mit einem Set frühkindlicher Reflexe ausgestattet, die alle wichtigen Funktionen, z.B. in der Bewegungsentwicklung, haben. Manchmal ist die Weiterentwicklung der Reflexe gestört oder verbleibt in einem früheren Stadium. Entwicklungsverzögerung, Ängste, Lern- und/oder Verhaltensprobleme können die Folgen sein. Die Kinder können ihre Potentiale trotz guter Intelligenz und Begabung nicht ausschöpfen (Underachievement). Der Vortrag beleuchtet die möglichen Ursachen von (neuromotorischer) Entwicklungsverzögerung, die Auswirkungen auf den Alltag der betroffenen Kinder und gibt einen Ausblick auf Fördermöglichkeiten innerhalb und außerhalb der Familie.	Eltern, PädagogInnen und ErzieherInnen, die mit Kindern von 3-12 Jahren leben und arbeiten sowie werdende Eltern, die sich über die Entwicklung ihres Kindes informieren wollen.
--	--	---

THEMENKREIS MEDIEN UND GEWALT

Home schooling	Herausforderungen - Elternrolle – Lehrerrolle - Chancen im Beziehungskontext - Erfahrungsaustausch in außergewöhnlichen Zeiten	
Das Medienmonster – Medienzeit im Schulalltag und zu Hause	Tablet oder PC in der Schule – Handy, Switch und/oder TV zu Hause. Die Zeit, welche Kinder und Jugendliche vor dem Bildschirm verbringen wird immer mehr. Hinzu kommt auch noch eine größere Vielfalt an Apps und Spielen. Wie viel Bildschirmzeit ist in welchem Alter angemessen und welche Möglichkeiten gibt es, um diese mit den Kindern zu vereinbaren? Grenzen setzen, Vereinbarungen und Konsequenzen. Was hilft wirklich? Wie rüste ich Kinder mit entsprechender Medienkompetenz aus, mit dem Ziel Meiden kritisch und selbstbestimmt zu nutzen?	6-16
Abenteuer Fernsehen	Vom Fernsehen können Kinder eine Menge lernen, das ist unumstritten. Das Fernsehen liefert auf Knopfdruck Abwechslung, Spannung, Abenteuer und Information rund um die Uhr. Da stellen sich viele Eltern die berechnigte Frage: Wie finde ich das richtige Maß? Wann und wie viel darf mein Kind fernsehen? Auch Fernsehen muss gelernt werden - wie begleite ich mein Kind durch den Dschungel der Medienwelt!	2 - 15
Erst laufen, dann fernsehen	Ist das die Reihenfolge? Richtlinien und kontrollierter Einsatz. Kinder in Trance - wie reagiert der Körper beim Fernsehen? Ängste und Träume, Realität und Phantasie - kann mein Kind damit umgehen?	0 - 3
Fernsehen im Kinderzimmer	10 goldene Regeln des Fernsehens. Ab welchem Alter ...und wie viel? Wo sollte der Fernseher positioniert sein? Welche Sendungen für welches Alter? Wie verarbeiten Kinder Fernsehsendungen? Gezieltes Fernsehen zu bestimmten Zeiten?	2 - 10
Kind und Fernsehen - Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes	Ein bisschen fernsehen wird schon nicht schaden. Mein Kind schaut doch so gerne und braucht seine Lieblingssendung unbedingt zum Einschlafen. Fernsehen ist natürlich in unserer heutigen Zeit aus den Wohnzimmern nicht wegzudenken. Deshalb schauen wir uns an diesem Abend an, wie das wirklich ist mit der Wirkung von Fernsehfilmen und was Eltern tun können, dass Fernsehen für das Kind auch auf lange Sicht keine negativen Auswirkungen (und Folgen) hat.	2 - 12
Spielen statt Fernsehen	Kinder haben noch nie so viel Zeit vor den Medien verbracht wie heutzutage. Was sollten wir als Eltern bedenken? Wie wirken sich Medien auf unsere Kinder aus? Was brauchen Kinder? Was haben sie durch die Medienvielfalt noch an echten aktiven Spielzeiten?	0 - 12
Ein Fernseher kann nicht umarmen	Was Kinder für eine gesunde Entwicklung brauchen, sind keine Medien, sondern die Möglichkeit mit allen Sinnen die Welt zu entdecken und ein förderndes soziales Umfeld. Welche Unterstützung brauchen Eltern um die Balance zwischen Arbeitswelt und Lebensraum Familie gut zu meistern? Medienkonsum braucht klare Regeln und objektive Betrachtung. Medien verändern unser Kommunikationsverhalten im zwischenmenschlichen Bereich, besonders in den Familien. In diesem Workshop bekommen Sie viel Information und Anregungen für die Umsetzung im Alltag.	0 - 6
Mama/Papa ich will jetzt fernsehen	Welchen Unterschied macht es für mein Kind, ob es selbst im Wald herumläuft, oder ob es das nur im Fernsehen sieht? Wie kann ich mein Kind wieder mehr für das reale Spielen und Leben motivieren und begeistern? Weg von Handy, Gameboy, Computer und Co. Ganzheitliche Erfahrungen mit allen Sinnen sind wichtig, nicht nur für das Lernen in der Schule, sondern auch für die soziale Kompetenz und Intelligenz. Werden Kinder zu früh mit elektronischen Medien konfrontiert, besteht die Gefahr der Überforderung, was sich wiederum in einem auffälligen Verhalten zeigt. Da diese Medien aber nun einmal Teil unserer Gesellschaft und unseres Alltages sind, können wir sie nicht einfach ignorieren. Hier sind wir als Eltern gefragt, gemeinsam mit unseren Kindern eine tragbare Lösung für den Familienalltag zu finden.	2 - 10
Das Handy mein bester Freund	Digital Immigrant trifft auf Digital Native, die junge Generation auf neuen Wegen der Kommunikation. Klare Regeln unterstützen den Familienalltag. Wie kann achtsame Kommunikation im Lebensraum Familie gelebt werden und welche Vorbildhaltung haben wir als Eltern? Suchtverhalten früh genug erkennen. Interesse zeigen ist besser als Kontrolle. Dieser Workshop soll Ihnen einen neuen Blickwinkel ermöglichen.	6 - 14

Kinder in neuen Lebenswelten - alles rund um die neuen Medien	Fernsehen-Computer-Internet-Handy-Facebook. Die digitale Welle hat uns in den letzten Jahren regelrecht überrollt! Wie können da Eltern noch mit ihren Kindern Schritt halten, wie sie schützen? Wie begleite ich mein Kind sicher durch den Medienschwung? Richtlinien, Erziehungshilfen, Tipps und Anregungen für eine gelungene Medienerziehung.	
Umgang mit Medien	Dem Einfluss der Medienwelt in ihrer Vielfalt, können sich Kinder heute in ihrem Alltag kaum mehr entziehen. Es wird für uns Eltern immer schwieriger, unsere Liebsten vor medialen Gewaltdarstellungen und sexuellen Inhalten zu schützen. Wie wir ihnen dabei helfen können, Medienerlebnisse zu verarbeiten, einen gesunden Umgang damit zu pflegen und Medien positiv zu nützen, ohne die Gefahren zu übersehen, wollen wir genauer betrachten.	0 - 10
Sicherheit in sozialen Medien	Facebook wird immer mehr Teil unseres Alltags und seit den Enthüllungen von Wikileaks und Edward Snowden wissen wir, wie sicher es um unsere Daten im Netz bestellt ist. Nichtsdestotrotz können wir mit ein paar einfachen Handgriffen zumindest verhindern, dass wir bzw. unsere Kinder wahllos Daten und Infos ins Netz stellen, welche nicht für jedermann bestimmt sind.	Eltern
Sicher im Internet	• Was mache ich im Internet? • Dunkle Ecken im Internet – Gefahren und Risiken • Wie schütze ich mich • Das Internet vergisst nichts? • Handy und Apps • Suchen im Internet • Passwörter • Cybermobbing – wie helfe ich mir?	6 - 18
Was macht ihr Kind im Internet?	• Internetverhalten Jugendlicher • Chancen und Risiken • Soziale Netze • Persönliche Daten schützen • Computer-/Konsolenspiele • Cyber-Mobbing • Internet-Abzocke • Onlinesucht? • Hilfe und Links	10 - 18
Stopp Mobbing	Mobbing kann jeden treffen. An jeder Schule werden SchülerInnen schikaniert, werden MitschülerInnen zu KomplizInnen des Mobbers und Schulklassen zum untätigen, die Tat gleichsam rechtfertigenden Publikum. Diesem Handeln Einhalt zu gebieten, ist Gebot der Stunde: zum Schutz des Opfers, das oft unter psychischen Stress, Schulangst, Krankheiten und massivem Verlust an Selbstwert leidet. Wer kann aber was tun, wenn ein Mobbingverdacht im Raum steht? Hat es das nicht immer schon gegeben? Dramatisieren wir die Geschehnisse? Mit Sicherheit nicht! Mobbing darf nicht bagatellisiert werden.	2 - 15
Mobbing	Prävention und Intervention. Mobbing betrifft uns alle! Wie erkenne ich wenn mein Kind gemobbt wird oder selber mobbt? Opfer und Täter.....Wie kann ich mein Kind schützen und aufklären?	6 - 20
Gewalt	In den Medien vermehren sich Berichte über die Gewaltbereitschaft und Aggressivität der Jugendlichen. Wo liegen die maßgeblichen Ursachen für diese Aggressivität, der Gewalt und Gewaltbereitschaft bei Kindern und Jugendlichen? Also welche Möglichkeiten haben Eltern: strengere Strafen, g'sunde Watschn, gut gemeinte Ratschläge, und anderen die Schuld geben. Was können wir Eltern für unsere Jugendlichen tun, um dem Trend entgegen zu steuern und unsere Kinder auf diese Welt vorzubereiten.	0 - 18
Wie geht es ohne Gewalt?	Erziehung zum Frieden, zu Konfliktfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit: Wie können wir als Eltern mitwirken und Vorbild sein? Wie können wir das Selbstbewusstsein als Grundlage für Gewaltfreiheit stärken? Wie lernen wir Kindern konstruktive Auseinandersetzungen führen? Und wie dürfen sich Kinder wehren?	0 - 18
Starke Kinder brauchen keine Gewalt	Verdurstet die kindliche Seele? In einem Überangebot an Infos, Faktenwissen und medialer Dauerberieselung scheint der Stellenwert von erfahrenen Gefühlen, gelebtem Wissen und stabilen Werten zu schwinden. Zunehmende Gewaltbereitschaft unter Jugendlichen, Suchtproblematik und verhaltensauffällige Kinder sind Warnsignale für unterschiedliche	0 - 15

	Bewältigungsstrategien von Kindern, die sich aus Mangel an emotionaler Begegnung, Anteilnahme und Mitgefühl einen „Gefühlspanzer“ anlegen.	
Auswirkungen von Macht	Den Eltern bzw. ErzieherInnen sollen die Auswirkungen von Macht dargestellt werden. Welche Alternativen gibt es? Wie kann auf Macht verzichtet werden? Sind Macht und Autorität zwei gleiche Begriffe?	0 - 15

THEMENKREIS KONSUM UND SUCHT

Von der „neuen“ Art sich zu berauschen, oder doch nicht?! (Elternworkshop)	• Austausch bezüglich der Sorgen und Erfahrungen in der Rolle als Elternteil, Trainer, ... • Parallelen zur eigenen Jugend • Gefahren und Mythen in Zusammenhang mit Suchtmitteln • Warum sich auch Jugendliche berauschen • Cannabis als Teil der Jugendkultur • Und vieles mehr Ziele: Eltern die Sorge vor dem Thema zu nehmen (Enttabuisierung), Informationsgewinn und Vermittlung des aktuellen Wissensstandes, Beantwortung von Fragen	Eltern, Sporttrainer, Jugendgruppen- leiter
“Meine Gefühle und Ich”: Wie kann ich mein Kind stärken, im Sinne von früher Suchtprävention.	Die Erfüllung unserer Herzensangelegenheit, dass die Kinder gesund und geborgen aufwachsen können, ist nicht immer eine leichte Aufgabe. Das Thema Sucht ist eine von vielen Gefährdungen im Alltag. Dieser Workshop will dazu beitragen, das hässliche „Sucht“ besser zu verstehen und Möglichkeiten aufzeigen, wie wir unsere Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen und stark machen“ können. Es werden sowohl theoretische Informationen als auch praktische Implikationen für den Erziehungsalltag vermittelt.	Eltern
Esel streck dich - Über den Umgang mit Geld und Taschengeld	Geld umgibt unsere Kinder von klein auf. Ohne die Hilfe der Eltern, ohne glaubwürdige Vorbilder und gezielte Aufklärung werden sich aber Kinder in unserer so widersprüchlichen Welt des Konsums und des Geldes nicht zurechtfinden können!	7 - 18
Sucht	Sucht ist eine krankhafte, zwanghafte Abhängigkeit von Stoffen oder von Verhaltensweisen. Es besteht das Verlangen nach einer ständig erneuten Einnahme der Stoffe oder einer ständigen Wiederholung der Verhaltensweisen, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erreichen oder Unlustgefühle zu überdecken. Sowohl der Konsum von Alkohol, Tabak, Medikamenten, Heroin, Cannabis, Ecstasy u.a. sowie auch Verhaltensweisen bei Gewaltspiele, Fernsehen, Essen, Arbeiten, etc. können zwanghafte Züge annehmen, die Suchtcharakter haben. Wie können wir unsere Kinder besser vor der Entstehung dieser Süchte schützen? Wie können wir unsere Kinder stark machen für ein suchtfreies Leben?	0 - 18
Kinder stärken für ein suchtfreies Leben	Kinder zu erziehen und ihre Entwicklung zu fördern ist nicht immer eine einfache Aufgabe, Unsicherheiten und Gefährdungen gibt es genug. Das Thema Sucht ist eines davon. Dieser Vortrag will Eltern in ihren Bemühungen zur Suchtvorbeugung unterstützen. Zentrale Inhalte des Vortrages beschäftigen sich mit der Frage, was Kinder brauchen, um ihr Leben möglichst unabhängig von Suchtmittel und riskanten Verhaltensweisen zu gestalten und daran Freude zu haben?	0 - 18
Grenzenlos? Suchtgefahr von Jugendlichen frühzeitig erkennen und richtig Handeln	Der Workshop versucht folgende Frage vieler Eltern zu beantworten: Ist mein Kind suchtgefährdet und was soll ich tun? Wir widmen uns dazu sowohl der Frage was Sucht überhaupt ist und wie sie entstehen kann, als auch den Möglichkeiten, wie man von Haus aus in der Familie gegen die Suchtgefahr arbeiten kann.	Eltern WS
Alkohol - echt cool	Alkohol ist in den Kulturen der Welt - meist in spirituellen Handlungen -fest verankert. Die postmoderne Gesellschaft hat diesen Zusammenhang verloren und muss lernen, mit ihren Folgen umzugehen. Der Vortrag behandelt besonders die Wirkungsweise und Folgeerscheinungen von Alkoholkonsum, soziale und psychische Veränderungen des Süchtigen, Drogenprävention und erzieherische Hilfestellungen.	0 - 18
Reizthema Alkohol: Mit Jugendlichen darüber sprechen	Fortgehen und Alkohol gehören für unsere Jugendlichen oftmals zum Erwachsenwerden dazu. Dieser Workshop beschäftigt sich mit dem unterschiedlichen Alkoholverhalten unserer Jugendlichen und wie Eltern die Gefährlichkeit des Konsums Ihrer Kinder einschätzen können. Risikofaktoren werden dabei genauso behandelt wie Schutzfaktoren und Möglichkeiten um mit den Jugendlichen eine gute Gesprächsbasis über das Thema aufzubauen.	Eltern WS
Adrenalin und Gefahr: Jugendlisches Risikoverhalten verstehen und richtig handeln	Eltern stehen oft vor doppelten Herausforderungen: Gefahren für die eigenen Kinder sollen minimiert werden und dennoch wollen wir aber das Sammeln eigener Lebenserfahrungen ermöglichen. Diesen Spagat zu meistern ist oft nicht leicht. Der Workshop widmet sich dem Thema des jugendlichen Leichtsinns, einer gelungenen Kommunikation zwischen Kindern und Eltern und den Möglichkeiten den Spagat zwischen Gefahr und Lebenserfahrungen aufzulösen.	Eltern WS

Sucht und Emotionen Suchprävention abseits von Reglementierungen und Verboten Workshopreihe	Welche Rolle spielt das Kennen und Leben von Emotionen in der Suchtprävention? Emotionen sind uns evolutionsbedingt angeboren und erfüllen wichtige Funktionen. Sie sind wegweisend für unser Handeln und geben uns Informationen über unsere Bedürfnisse - was wir brauchen. Am liebsten sind uns die angenehmen Emotionen wie Freude und Vertrauen und die unangenehmen Emotionen wie etwa Hass, Wut und Trauer möchten wir oft gerne beiseiteschieben, obwohl gerade diesen Emotionen wichtige Bedürfnisse zugrunde liegen, welche gehört und beantwortet werden wollen. Dies kann allerdings anstrengend werden wenn es darum geht, hierfür Konflikte austragen zu müssen oder für seine Meinung einzustehen, sich abzugrenzen oder sich mit Abschied und Enttäuschung auseinander zu setzen. Fakt ist aber auch, dass ein dauerndes unterdrücken von unangenehmen Emotionen ungesund ist. Lange genug praktiziert kann es dazu führen, dass die zugrunde liegende Bedürfnisse nicht mehr greifbar und zugänglich sind. Was bleibt ist eine allgemeine Unzufriedenheit die nicht mehr begründet und zugeordnet werden kann. Wenn nie erfahren wird, wie mit unangenehmen Gefühlen umgegangen werden kann, kann dies zu ungesunden Bewältigungsstrategien führen, wie zum Beispiel Ablenkung mit Computerspielen, TV oder gar Suchtmitteln. Doch das Leben von Gefühlen braucht ein vertrauensvolles Umfeld und sichere Bindungen zu Bezugspersonen. Wie wir sichere Bindungen zu unseren Kindern fördern können, ist ebenso Inhalt dieser Workshopreihe wie das bewusst machen unserer Emotionen, erfahren woher sie kommen und wofür wir sie brauchen, was passiert, wenn wir sie nicht ernst nehmen und was das alles mit Stress und Sucht zu tun hat.	Eltern von Kindern im Kindergarten und Volksschulalter
---	---	---